

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Meer

2019-2023

133 Rezepte

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

Inhalt

Jakobsmuschel 'Camino de Santiago'	1
Leipziger Allerlei mit sous-vide-gegarten Garnelen	3
Gebackene Garnelen-Praline	4
Garnelen im Teigmantel	4
Garnelen-Cocktail mit Avocado	4
Linsen-Salat mit Calamaretti	5
Garnele mit Camargue-Reis, Krustentier-Espuma, Mayonnaise	6
Paprika-Garnelen-Pasta	7
Spaghetti frutti di mare	7
Tempura-Garnelen mit Orangen-Chili-Mayonnaise	8
Gebratener Hummer	9
Scampi - Risotto	10
Garnelen-Cocktail mit Sellerie, Dattel-Tomaten-Salat	11
Pasta mit Riesling-Schaum und Herzmuscheln	12
Zitronengras-Garnelen-Spieße, Honig-Pfeffer-Mayonaise	13
Offener Börek mit Gemüse und Garnelen	14
Garnelen-Tatar mit Kohlrabi-Apfel-Salat	15
Kohlrabi-Garnelen-Strudel mit Krustentier-Soße	16
Geräucherte Paprika-Kürbis-Suppe mit Black-Tiger-Garnelen	17
Fregola Sarda mit Miesmuscheln	18
Strammer Max mit Krabben	19
Kartoffel-Plätzchen mit Garnelen und Wildkräuter-Salat	20
Pasta vongole	21
Calamaretti in schwarzem Tempura-Teig mit Aioli	22
Tintenfisch-Tuben, Knoblauch-Toast, Oliven-Melonen-Salat	23

Garnelen im Kartoffel-Nest mit Aioli	24
Shanghai-Salat mit Garnelen	25
Marinierte Garnele vom Grill	26
Kartoffel-Knoblauch-Gröstl mit Pulpo, Pimientos	26
Omelett mit Krabben	27
Garnelen mit Südsee-Flair	28
Dreierlei Kartoffelpuffer mit Krabben, Spargel	29
Garnelen in Quinoa, grüner Spargel, Wasabi-Mayonnaise	30
Spargel-Gemüse-Frikassee mit Garnelen	31
Garnelen-Spieß mit Spinat und Röstkartoffeln	32
Risotto milanese mit Jakobsmuscheln	33
Kopfsalat mit Spargel, Brokkoli, Minze, Jakobsmuscheln	34
Mediterrane Garnelen-Pfanne	35
Moules-frites Miesmuscheln mit Pommes und Mayonnaise	35
Beach-Pasta	36
Spaghetti mit Garnelen	36
Garnelen-Curry mit roten Linsen	37
Jakobsmuscheln mit Radicchio à la crème	37
Rote-Bete-Spaghetti mit Garnelen	38
Garnelen im Kadayif-Mantel mit Ochsenherz-Tomaten	39
Muschel-Topf	40
Weißkohl-Pfanne mit Garnelen und Austernpilzen	41
Frühlingsrollen mit Garnelen und Hähnchen	42
Garnelen-Hähnchen-Klopse im Aromasud mit Basmati	43
Miesmuscheln mit Rouille-Soße	44
Nordsee-Krabben-Suppe 'Harmonie'	45
Italienische Garnelen-Pfanne	46
Miesmuscheln mit Pommes und Mayonnaise	46
Norddeutscher Milchreis mit White Tiger Garnelen	47
Überbackene schwarze Garnelen-Cannelloni	48
Muschel-Tortellini mit Estragon-Butter, Spinat-Salat	49
Jakobsmuscheln mit Artischocken und Tomaten-Vinaigrette	51

Zuckerschoten-Salat mit Mais, Paprika, Garnelen	52
Pulpo Asado	53
Mediterraner Salat mit Pulpo	54
Reis-Eintopf mit Mandeln, Fisch und Meeresfrüchten	55
Nordsee-Krabben-Burger	56
Risotto alla milanese mit Garnelen und Kräutern	57
Jakobsmuscheln mit Safran-Soße	58
Garnelen auf gebratenem Fenchel mit Joghurt-Safran-Soße	59
Spaghetti Vongole	59
Knusper-Garnelen mit Blumenkohl-Couscous	60
Fritto misto mit Aioli	61
Nudel-Eierkuchen mit Krabben	62
Thai-Curry mit Garnelen und Hirse	63
Garnelen-Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne	63
Gebratener Pulpo mit mediterranem Pfannen-Gemüse	64
Pasta 'frutti di mare'	65
Crab Benedict mit Wasabi-Limetten-Hollandaise, Kaviar	66
Ceviche von der Riesen-Garnele, Mandarinen, Mandelbrot	67
Rote-Bete-Carpaccio, Jakobsmuschel-Tatar, Jakobsmuscheln	68
Garnelen mit Linsen, Avocado-Creme und Aioli	69
Erbsen-Schaumsuppe, Zuckerschoten, Flusskrebs Wan Tan	70
Tomaten-Suppe mit Risotto und Muscheln	71
Schwarzes Risotto mit gebratener Sepia	72
Tomaten-Carpaccio mit gebackenen Garnelen	73
Garnelen-Frikadellen	74
Bacon-Garnelen-Sandwich	74
Kürbis-Garnelen-Eintopf	75
Spaghetti aglio e olio mit gebratenen Riesen-Garnelen	76
Dreierlei von der Nordseekrabbe	77
Gegrillte Polenta mit Calamaretti, Zitronen-Sucuk-Salsa	78
Bohnen-Salat mit Garnelen	79
Warmer Nudel-Salat mit Garnelen	80

Tomaten-Bruschetta mit Scampi und Limonenöl	81
Riesengarnelen mit Brunnenkresse-Soße	82
Nudel-Frittata mit Pfifferlingen	83
Gebratene Jakobsmuscheln auf Gazpacho-Gemüse	84
Spaghetti alle vongole	85
Süßkartoffel-Salat mit Scampi, Limetten-Pfeffer-Dip	86
Garnelen-Curry mit Süßkartoffeln	86
Bauern-Omelett frutti di mare	87
Tiger Prawns auf weißem Spargel mit Gewürz-Brösel	88
Legierter Spargel mit Tiger Prawns	89
Gamberetti croccante mit Spargel und gegrillter Avocado	90
Stangen-Spargel, asiatische Hollandaise, Tiger Prawns	91
Wok-Garnelen mit Curry	92
Riesen-Garnelen auf Safran-Risotto mit rotem Pesto	93
Sylter Landei-Omelett mit Krabben und Schwarzbrot	94
Krabben-Pfanne mit Queller	95
Carabinero mit Lima-Creme und Tomaten-Vanille-Jus	96
Knoblauch-Tagliatelle mit Garnelen	97
Garnelen-Rührei mit Sauerteigbrot	98
Garganelli mit Garnelen, Zucchini und Minze	99
Cremige Curry-Muscheln mit Knoblauch-Brot	100
Spaghetti mit Venusmuscheln	101
Kürbis-Curry mit gebackenen Garnelen	102
Gegrillte Scampi mit karamellisiertem Weißkohl	103
Spaghetti mit Garnelen	104
Jakobsmuscheln mit Mango-Avocado-Türmchen, Parmesan-Chip	105
Gambas in Weißwein-Sud	106
Garnelen mit Gewürz-Tomate und Limetten-Vinaigrette	107
Spaghetti mit gebratenen Gambas	108
Auberginen-Caponata mit Garnelen und Basilikum-Öl	109
Garnelen und Gurken-Variation mit Curry-Joghurt	110
Garnelen im Kräutermantel, Tomaten-Creme, Feta, Joghurt	111

Spinat-Klößchen mit Parmesan-Soße und Garnelen	112
Jakobsmuscheln auf Ringelbete mit Rahm-Kartoffeln, Speck	113
Spargel-Tarte mit Garnelen	114
Gebratener Reis mit Gemüse und Garnelen	115
Ingwer-Garnelen mit Buttermilch-Chicorée	116
Risotto mit Spargel, Riesen-Garnelen und Minze	117
Flammierte Garnelen	118
Strammer Max mit Krabben	118
Pasta mit Garnelen und Krustentier-Fond	119
Muscheln in cremiger Knoblauch-Soße	120
Muscheln à la Frank	121
Riesen-Garnelen mit wildem Brokkoli und Tagliatelle	122

Index	123
--------------	------------

Jakobsmuschel 'Camino de Santiago'

Für zwei Personen

Für den Dashi-Sud:

1 L Wasser	20 g Bonitoflocken	1 Stück Kombu, etwa 10 g
2 getrocknete Shiitake		

Für den Sud:

Dashi von oben	1 Limette, Saft	Tamari Sojasauce
Salz	Pfeffer	

Für die Muscheln:

2 Jakobsmuscheln mit Schale

Für die Orangen-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Orange, Saft	2 Eier	1 TL Dijonsenf
1 TL Srirachasauce	Chiliflocken	Zucker
200 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Pfifferlingsalat:

160 g kleine Pfifferlinge	1 Schalotte	10 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für den Zitruskaviar:

100 ml Flüssigkeit	gelbe Lebensmittelfarbe	3 g Agar Agar
200 ml Rapsöl		

Für den Chicorée:

100 g Chicorée	1 Limette, Saft	10 g Butter
weißer Balsamessig	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Lachskaviar	Knoblauchblüten	Tahoon Kresse
Trockeneis	Muschelschalen	Steine

Für den Dashi-Sud:

Kombu zunächst mit einer Küchenschere kleinschneiden. Getrocknete Shiitake ebenfalls kleinschneiden. Beides in einen großen Kochtopf geben und mit dem Wasser übergießen. Nun alles auf mittlerer Stufe langsam zum Kochen bringen. Sobald der Sud sprudelnd kocht, den Topf von der Herdplatte ziehen. Pilze und Kombu entfernen. Bonitoflocken in den Sud gegeben. Mit den Bonitoflocken versehen, muss das Dashi bzw.

der Sud erneut aufkochen. Sobald es wieder sprudelnd kocht, von der Herdplatte ziehen und den Sud noch eine Weile auskühlen lassen.

Anschließend Dashi durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen.

Für den Sud Dashi mit etwas Limettensaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Muscheln:

Jakobsmuschelfleisch aus der Schale lösen und säubern. Corail entfernen. Jede Muschel in drei Scheiben schneiden.

Für die Orangen-Chili-Mayonnaise:

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit einem Pürierstab gut mixen und das Öl nach und nach dazugeben bis eine feste Mayonnaise entstanden ist.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pfifferlingsalat:

Schalotte abziehen und feinhacken. Pfifferlinge putzen und mit den Schalotten in der Butter kurz anschwitzen. Salzen und pfeffern und den feingeschnittenen Schnittlauch dazugeben.

Für den Zitruskaviar:

Die Flüssigkeit besteht aus Wasser, Limettensaft, Yuzu, Salz, Zucker.

Flüssigkeiten mischen und mit Salz und Zucker abschmecken. Mit dem Agar Agar verrühren und einmal aufkochen. In eine kleine Spritzflasche füllen und in das Ölbad tropfen lassen, in der die Perlen gelieren können.

Für den Chicorée:

Chicorée in feine Würfel schneiden und in der Butter kurz anbraten. Mit etwas Essig und Limettensaft ablöschen und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Einen großen Glasbehälter mit Steinen und Muscheln befüllen.

Trockeneis für den Raucheffect hineingeben.

Das Gericht in halben Muschelschalen anrichten, Lachskaviar dazugeben, mit Kresse garnieren, auf die Steine im Glasbehälter setzen und servieren.

Nelson Müller am 28. Dezember 2023

Leipziger Allerlei mit sous-vide-gegarten Garnelen

Für zwei Personen

Für das Gemüse:	100 g TK-Erbesen	1 Möhre
1 Kohlrabi	4 Kräuterseitlinge	200 g wilder Brokkoli
Butter, Salz, Pfeffer		
Für die Garnelen:	200 g Garnelen	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl, Salz		
Für die Kartoffelklöße:	600 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei
80-100 g Stärke	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	500 ml Buttermilch	1 Knoblauchzehe
10 ml Rotweinessig	1 TL Aktivkohle	3 g Xanthan
10 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für die Radieschen:	1 Bund Radieschen	70 ml Apfelessig
2 Lorbeerblätter	1 EL Senfkörner	2 EL Zucker
Salz, Pfefferkörner		

Für das Gemüse: Die Gemüsesorten schälen und in die gewünschte Form schneiden.

Einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und die verschiedenen Gemüsesorten nacheinander darin blanchieren.

Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, in Butter scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das blanchierte Gemüse in etwas Butter schwenken, sodass es wieder warm wird.

Für die Garnelen: Garnelen mit etwas Salz, Olivenöl und Rosmarin in einen Vakuumbbeutel geben und diesen langsam in ein großes Gefäß mit kaltem Wasser geben, sodass die Luft aus dem Beutel gedrückt wird und man ihn oben zuschließen kann. Das geht am besten mit einem großen Küchenclip. Alternativ kann mit einem Vakuumbgerät gearbeitet werden.

Den verschlossenen Beutel in ein Wasserbad mit ca. 55°C geben und die Garnelen für ca. 15 Minuten darin garen.

Für die Kartoffelklöße: Kartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Anschließend abgießen und in dem Topf auf der Resthitze des Herdes die Kartoffeln ausdämpfen lassen, sodass keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Kartoffeln nun pressen und leicht auskühlen lassen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Kartoffeln mit Eigelb, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskat zu einer Masse verarbeiten und Klöße daraus formen.

Diese nun in gesalzenem, siedendem Wasser ca. 15 Minuten gar ziehen.

Für die Sauce: Knoblauch abziehen. Knoblauch, Salz und Essig zur Buttermilch geben und mixen. Xanthan langsam einrühren und dann Olivenöl dazu geben.

Sauce in zwei Hälften aufteilen. In die eine die Aktivkohle einmixen. Die Sauce hat im besten Fall Zimmertemperatur, aber warm ist sie nicht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Radieschen: Radieschen putzen und vierteln. Alle Zutaten mit 100 ml Wasser einmal aufkochen lassen. Radieschen hinzufügen und zwei Minuten im Sud kochen. Anschließend im Sud auskühlen lassen.

Das Gemüse, die Pilze, Radieschen und Garnelen in der Mitte eines Tellers anrichten, die Klöße daneben drapieren und auf der einen Seite die weiße und auf der anderen Seite die dunkle Sauce angießen und servieren.

Zora Klipp am 17. November 2023

Gebackene Garnelen-Praline

200 g Lachsfilet	200 g Garnelen	1 Zitrone
1 Msp. Curry	4 Blätter Frühlingsrollenteig	400 g Butterschmalz
Meersalz, Pfeffer		

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Den Lachs ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Garnelen und Lachs mischen, mit etwas Salz, Pfeffer, Curry sowie Zitronenabrieb abschmecken und zu 4 gleichgroßen Pralinen formen. Den Frühlingsrollenteig in dünne Streifen schneiden, die Kugeln einrollen, gut andrücken und im heißen Butterschmalz rasch kross frittieren, sodass sie im Inneren noch glasig sind. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen.

Alexander Herrmann am 26. Oktober 2023

Garnelen im Teigmantel

400 g Garnelen	120 g Mehl	100 g Stärke
Päckchen Backpulver	200 ml kaltes Mineralwasser	

100 g Mehl, 100 g Stärke, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen und nach und nach mit einem Schneebesen das spritzige Mineralwasser einrühren, bis der Tempurateig die Konsistenz einer festeren Kartoffelsuppe hat.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, mit Salz würzen, mit dem restlichen Mehl leicht mehlieren, durch den Tempurateig ziehen, kurz abtropfen und in einem kleinen Topf im heißen Butterschmalz schwimmend frittieren.

Die knusprig gebackenen Garnelen vorsichtig aus dem heißen Fett heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Als Beilagen zu beiden Varianten passt z.B. Wokgemüse und Mayonnaise aus geröstetem Sesamöl.

Alexander Herrmann am 26. Oktober 2023

Garnelen-Cocktail mit Avocado

Für 2 Portionen

200 g Eismeergarnelen	$\frac{1}{2}$ Avocado	1 dicke Scheibe Ananas
$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	2 El Joghurt	1 El Ketchup
150ml Rapsöl	4 EL Ananassaft	3 TL Brandy
1 TL Dijon-Senf	Salz	Prise Zucker
weißer Pfeffer	Kresse	

Eismeergarnelen abspülen, über Nacht in einem Sieb im Kühlschrank auftauen lassen.

Salat waschen, schleudern und rupfen. Die Avocado in Scheiben schneiden, Ananas in Stifte schneiden.

Für das Dressing Senf, Joghurt, Ananassaft, und Öl in einen schmalen Behälter geben, den Stabmixer auf den Boden setzen, anschalten und langsam nach oben ziehen bis eine gebundene Emulsion entsteht. Die Joghurt-Mayonnaise mit Salz, Zucker, Pfeffer, Brandy und Ketchup abschmecken.

Salat, Avocado, Ananasstifte auf Tellern anrichten, die Garnelen darauf geben, mit der Joghurt-Mayonnaise beträufeln und mit Kresse garnieren.

Björn Freitag am 23. September 2023

Linsen-Salat mit Calamaretti

Für 4 Personen

200 g Beluga-Linsen	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 rote Paprikaschote	4 Strauchtomaten
3 Zweige Thymian	30 g passierte Tomaten	2 EL Apfel-Balsamessig
4 EL Olivenöl	2 TL geräuch. Paprikapulver	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Basilikum	

Für die Calamaretti:

300 g Calamaretti	1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Am besten am Vortag die Linsen vorkochen.

Linsen vor dem Kochen gründlich mit klarem Wasser abspülen. Die gewaschenen Linsen mit der zweifachen Wassermenge in einen Topf geben und aufkochen. Etwa 20-30 Minuten köcheln, bis die Linsen bissfest sind.

Dann die Linsen abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.

Chili und Paprika längs halbieren, entkernen, waschen. Paprika in Streifen, die Chili in kleine Würfel schneiden.

Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Tomatenviertel in Streifen schneiden.

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

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Tomatenstreifen und Thymian mit den gegarten Linsen in einer Salatschüssel mischen.

Die beiseitegelegten Tomatenkerne mit Chiliwürfeln, passierten Tomaten, Essig, Öl, Paprikapulver und sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

Das Dressing über die Salatzutaten geben und gründlich untermischen.

Die Calamaretti waschen, trocken tupfen und salzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und die Calamaretti auf jeder Seite etwa 30 Sekunden in der Pfanne kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Den Linsensalat auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauf verteilen und alles mit Basilikum garnieren.

Tarik Rose am 22. September 2023

Garnele mit Camargue-Reis, Krustentier-Espuma, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Reis:

100 g roter Camargue-Reis	1 Stange Staudensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsefond	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

2 Freshwater-Garnelen mit Kopf	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{4}$ Lauch
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Frischkäse
300 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft	1 EL Tomatenmark
10 ml Cognac	10 ml Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Miso-Mayonnaise:

100 ml neutrales Rapsöl	1 Ei	1 TL Dijonsenf
1 TL helle Misopaste	1 TL helle Sojasauce	4 Blatt Erbsenkresse
Salz		

Für die Garnelen:

300 g Meersalz

Für die Brotchips:

$\frac{1}{2}$ Baguette

Olivenöl, Meersalz

Für den Reis: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Reis mit Deckel in einer Mischung aus Gemüsefond und 300 ml Wasser etwa 25 Minuten kochen. Beim Staudensellerie die Fäden ziehen und fein würfeln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Staudensellerie, Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter leicht anschwitzen. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, mit dem angeschwitzten Gemüse verrühren, gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter verrühren. In die Mitte des Tellers anrichten.

Für den Schaum: Garnelen pulen und die ausgelösten Schwänze und ausgewaschenen Köpfe in Olivenöl anschwitzen. Karotte schälen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Lauch von der Wurzel befreien, fein würfeln. Gemüse mit Knoblauch, Zwiebel zu den Garnelenskarkassen geben, anrösten. Mit Tomatenmark tomatisieren, mit Cognac ablöschen.

Fond und Orangensaft angießen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und durch ein ganz feines Sieb passieren. Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und Frischkäse einrühren. Dann in eine Siphonflasche füllen und mit einer Gaspatrone punktuell auf dem Reis anrichten. Wenn man zu Hause keine Siphonflasche hat, einfach ein wenig aufrühren oder mit einem Pürrierstab aufschäumen.

Für die Miso-Mayonnaise: Ei und Senf mit dem Öl mit Hilfe eines Stabmixers in einem schmalen Becher zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Misopaste, Sojasauce, Salz abschmecken, in kleinen Punkten auf dem Teller anrichten, jeden Punkt mit etwas Erbsenkresse garnieren.

Für die Garnelen: Salz in einer kleinen Gusspfanne auf dem Herd hoch erhitzen. Dann die beiden gepulsten Garnelenschwänze auf dem Salz grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Etwa 3-4 Minuten pro Seite, je nach Größe. Garnelen auf dem Reis anrichten.

Für die Brotchips: Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Meersalz würzen. Im Backofen 5-8 Minuten kross backen, alternativ in einer kleinen Pfanne rösten.

Björn Freitag am 08. September 2023

Paprika-Garnelen-Pasta

Für 4 Portionen:

500 g Spaghetti	Salz	2 Paprika
1 Chilischote	2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
225 g Garnelen		

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Paprika und Chilischote waschen, entkernen und würfeln.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen 1 Minute, dabei salzen. Knoblauch, Chili und Paprika zugeben und ca. 1 Minute mitbraten.

Nudeln abgießen, tropfnass in die Pfanne geben und mit den restlichen Zutaten mischen. Mit Salz abschmecken und servieren.

NN am 02. August 2023

Spaghetti frutti di mare

Für zwei Personen

250 g Spaghetti	2 Jakobsmuscheln	2 Riesengarnelen
200 g Steinbuttfilet	250 g Spinat	200 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Chili	1 TL Parmesan
100 ml Weißwein	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, abgießen und etwas Nudelwasser aufbewahren.

Jakobsmuscheln in Wasser einlegen, danach von Muskeln befreien und auf Küchenpapier trocken legen. Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocknen.

Olivenöl in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Die Haut vom Steinbutt entfernen und den Fisch in Stücke schneiden. Steinbutt zusammen mit Garnelen und Jakobsmuscheln in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwischendurch wenden. Steinbutt als erstes aus der Pfanne nehmen. Danach die Jakobsmuscheln und Garnelen ebenfalls herausnehmen.

Eine Pfanne mit viel Olivenöl erhitzen. Kirschtomaten halbieren und mit frisch gehackter Chili dazugeben. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und hinzufügen. Tomaten leicht andrücken, so dass der Saft austritt. Wenn der Knoblauch kurz vor dem Verbrennen ist, mit Weißwein ablöschen.

Gekochte Spaghetti mit etwas Olivenöl verrühren und in den entstandenen Sud hineingeben. Das übriggebliebene Nudelwasser dazugeben. Durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Parmesan über die Spaghetti reiben und zum Schluss die Meeresfrüchte und den Fisch hinzugeben. Alles gut durchschwenken und zum Schluss den Spinat dazugeben, so dass er leicht zerfällt.

Nelson Müller am 21. Juli 2023

Tempura-Garnelen mit Orangen-Chili-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

10 Garnelen, à 25 g	1 Ei	250 ml Mineralwasser, kalt
100 g Mehl	100 g Speisestärke	1 TL Salz
Pflanzenöl	Salz	

Für die Würzsauce:

50 ml Coco Aminos Würzsauce	1 Vanilleschote	1 Limetten, davon Saft
1 TL Stärke		

Für die Mayonnaise:

1 Orange, Saft, Abrieb	½ rote Chili	1 Knoblauchzehe
2 Eier	1TL mittelscharfer Senf	150 ml Olivenöl
Salz		

Für die Garnelen im Tempurateig:

Das Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen.

Mehl und Speisestärke in eine weite Schüssel sieben. Salz untermischen.

Mineralwasser und Ei mit einem Schneebesen verquirlen. Verquirltes Ei nach und nach in die Mehlmischung geben und mit dem Schneebesen verrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Wenn möglich 30 Minuten kaltstellen, dann nochmals glatt rühren.

Garnelen waschen und mit einem scharfen Messer auf der Bauchseite fünfmal quer einschneiden. Umdrehen, mit leichtem Druck geradeziehen (verhindert das Krümmen beim Frittieren) und trocken tupfen. Auf einen Holzspieß aufspießen. Etwas Mehl in eine Schale geben. Garnelen nacheinander in Mehl wenden und durch den Tempura-Teig ziehen. Im heißen Öl 2-3 Minuten ausbacken, bis der Teig goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Würzsauce:

Sauce in einen kleinen Topf geben und erwärmen. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Limette auspressen und zusammen mit Vanillemark in Sauce einrühren. Mit etwas Stärke leicht binden bis sie zähflüssig vom Löffel fließt.

Für die Orangen-Chili-Mayonnaise:

Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Fein hacken. Eier in einen Messbecher geben und mit Salz, Senf, Chili und einem Drittel vom Öl verrühren. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale einer Hälfte fein abreiben. Abrieb mit in den Becher geben. Mit einem Pürierstab aufmixen. Restliches Öl langsam einfließen lassen bis alles zu einer Mayonnaise emulgiert. Orangenhälfte auspressen und Saft unter Mayonnaise rühren.

Nelson Müller am 29. Juni 2023

Gebratener Hummer

Für 2 Personen:

1 Msp. Salz	1 Hummer (600-700 g)	1 Msp. Gewürzsalz
3 EL Bratöl	3-4 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen, geschält	1 rote Chilischote	150 ml Weißwein
1 Zitrone	100 g Sahne	1 Msp. Pfeffermix

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Nach Belieben noch 1 Beutel Kamillentee zugeben. Hummer mit der Hand ca. 1 Minute mit dem Kopf nach unten in der Luft hängen lassen. Dann Hummer in das stark kochende Salzwasser geben und eine knappe Minute kochen, herausheben und in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln abschrecken. Dann die Scheren abdrehen, diese wieder ins kochende Salzwasser geben und darin ca. 3 Minuten kochen. Herausheben und ins Eiswasser geben.

Abgekühlten Hummer auf ein Brett legen, dabei den Schwanz aufklappen, damit der Hummer flach aufliegt.

Mit einem Messer hinter der Vertiefung bzw. Kerbe hinter dem Kopf parallel zum Hummer vorsichtig einstechen und Hummer zum Kopf hin längs durchschneiden. Dabei kann noch etwas Wasser herauslaufen. Dann den Hummer so drehen, dass nun das Schwanzteil nach rechts zeigt. Nun den Schwanz längs mittig durchschneiden, sodass der Hummer halbiert ist. Die grünliche Leber aus dem Vorderteil herauslöfeln und den Darm entfernen. Hummer trocken tupfen.

Von den Scheren nacheinander das Gelenk abbrechen und jeweils mit einer Küchenschere aufschneiden.

Fleisch aus der Schale herauslösen. Von den Scheren jeweils den kleinen Scherenfinger nach oben biegen und abziehen. Große Scherenstücke mit einem Messer anklopfen, sodass die Schale aufbricht. Fleisch auslösen und eventuell das kleine weiße Segel herausziehen, falls es nicht schon bei dem Trennen des kleinen Scherenfingers herausgelöst wurde. Fleisch wieder in die Schale stecken.

Hummerhälften und Scheren mit Gewürzsalz würzen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hummerhälften auf den Schnittflächen und Hummerscheren kräftig darin anbraten, dann wenden. Hitze etwas reduzieren. Butter zufügen. Rosmarin dazugeben. Knoblauchzehen andrücken und zugeben. Chilischote einmal aufbrechen und zufügen. Alles weiterbraten, dabei die Scheren zwischendurch drehen und die Butter auf den Hummer und die Scheren träufeln. Alles herausnehmen. Etwas Bratfett über den Hummer träufeln.

Übrigen Bratsatz mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Zitrone mit der Hand darüber auspressen. Sahne zugießen und aufkochen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und Sauce etwas einköcheln lassen. Hummer mit etwas Bratfett anrichten und die Sauce darauf verteilen.

Steffen Henssler am 03. Juni 2023

Scampi - Risotto

Für 4 Portionen

250 g Risotto-Reis	1 ½ L Geflügelbrühe	3 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel	45 g Butter	80 g geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe	350 g Scampis	2 EL Petersilie
Safran	Prise Curry	2 EL Weinbrand
1 Tomate	Salz, Pfeffer	

Scampi im Ganzen oder in Stücke geschnitten (je nach Größe) mit Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch bräunlich anschwitzen, wieder herausnehmen. Scampi im Olivenöl rundum anbraten. Safran, fein gehackte Petersilie und Currypulver zu den Scampi geben, gut durchrühren. Cognac dazuleeren und flambieren.

Das gehäutete und gewürfelte Tomaten-Fleisch begeben und alles ca. 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und warm stellen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die klein gehackte Zwiebel darin andünsten. Reis dazugeben und wenden, bis er ganz vom Öl überzogen ist. Danach immer wieder mit Geflügelfond aufgießen und unter ständigem Rühren etwas 20 Minuten garen.

Kurz bevor der Reis gegart und schön cremig ist, die Scampi kurz dazugeben, Butter und Parmesan einrühren.

NN am 28. März 2023

Garnelen-Cocktail mit Sellerie, Dattel-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Sud:

8 Garnelenschalen	2 Fleischtomaten	Abschnitte vom Staudensellerie
2 Zehen junger Knoblauch	6 getrocknete Datteln	1 kleines Bund Thymian
1 kleines Bund Liebstöckel	1 Orange, davon Abrieb	1 Zitrone, davon Saft
100 ml Weißwein	2 cl Anislikör	Olivenöl
6 cl kaltgepresstes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

2 Stangen Staudensellerie	Parmesan	1 Zitrone, davon Abrieb
4 Zweige Liebstöckel	Eiswasser	

Für die Garnelen:

8 Garnelen, ausgelöst	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Liebstöckel	Parmesan	
---------------------	----------	--

Für den Sud:

Die Schalen scharf in Olivenöl mit Sellerieabschnitten, Thymian und Knoblauch anrösten. Mit Weißwein ablöschen und mit geschnittenen Tomaten und Liebstöckel einreduzieren lassen. Anislikör hinzugeben.

Anschließend durch ein Sieb gießen und den Sud mit kleingeschnittenen getrockneten Datteln, Olivenöl, Zitronensaft, Orangenabrieb, Salz und Pfeffer emulgieren.

Für den Salat:

Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser ultrakurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Parmesan mit einem Sparschäler zu Flocken verarbeiten und ein wenig unter den Staudensellerie ziehen. Mit Zitronenabrieb abschmecken und mit dem Sud von oben marinieren.

Für die Garnelen:

Garnelen kleinschneiden und in einer Pfanne in Öl mit geriebenem Knoblauch, Salz und Pfeffer scharf und kurz von allen Seiten braten.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Blätter vom Liebstöckel abzupfen.

Salat und Garnelen in einem Cocktailglas anrichten, mit Parmesan bestreuen, mit Liebstöckelblatt ausgarnieren und servieren.

Mario Kotaska am 23. März 2023

Pasta mit Riesling-Schaum und Herzmuscheln

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

400 g ital. Pastamehl (Semola)	Salz	4 Eier
2 EL Wasser	2 EL Olivenöl	

Für die Muscheln:

1 kg Herzmuscheln (Venusmuscheln)	1 EL Butter	200 ml Riesling
300 g Sahne	Salz	Pfeffer

Zusätzlich:

400 g Kirschtomaten	150 ml Olivenöl	100 g Parmesan
---------------------	-----------------	----------------

Für den Nudelteig Mehl, 1 TL Salz, Eier, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Etwas antrocknen lassen.

Für die Nudeln einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind.

Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen.

Kirschtomaten abwaschen, den Strunk entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Tomaten zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Schalotten schälen und würfeln.

In einem Topf Butter schmelzen, die Schalotten darin anschwitzen. Muscheln zugeben, kurz anschwitzen, dann mit dem Wein ablöschen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischen- durch gelegentlich umrühren.

Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell).

Pasta abgießen und abtropfen lassen.

Gegarte Muscheln mit einer Siebkelle aus dem Sud heben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.

Sahne zum Sud im Topf geben, aufkochen und etwas einkochen lassen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Den Parmesan fein reiben.

Die Pasta mit dem Rieslingschaum und den Muscheln vermischen, auf Teller verteilen. Parmesan überstreuen, mit Tomaten garnieren und servieren.

Kevin von Holt am 14. Februar 2023

Zitronengras-Garnelen-Spieße, Honig-Pfeffer-Mayonaise

Für 4 Personen:

1 Eigelb	1/2 EL weißer Aceto Balsamico	1 Knoblauchzehe
150 ml Sonnenblumenöl	Salz, Kristallzucker	1 EL flüssiger Honig
geschrot. schwarzer Pfeffer	800 g rohe Riesengarnelen	8 Stängel Zitronengras
Salz	1 rote Chilischote	1 Zitrone
Baguette		

Honig-Pfeffer-Mayonaise:

Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einen hohen Mixbecher geben.

Das Eigelb und den Balsamico zugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.

Unter stetigem Weitermischen in einem feinen Strahl das Sonnenblumenöl hinein laufen lassen, bis eine gebundene Emulsion entsteht.

Die Mayonnaise mit Salz und Kristallzucker würzen. Abschließend den Honig und etwas geschroteten schwarzen Pfeffer unterrühren. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

Zitronengras-Garnelen-Spieße:

Rechtzeitig einen Grill vorheizen.

Die Garnelen säubern: Dazu den Rücken mit einem scharfen, spitzen Messer einschneiden und mit dem Messer den Darm entfernen. Die Garnelen nicht schälen. Die Garnelen unter fließendem Wasser abbrausen und auf Küchenpapier gut abtupfen.

Die äußeren, harten Hüllblätter vom Zitronengras abziehen. Die Garnelen mittig mit einem Metallspeiß durchstechen (zum Bohren der Löcher). Je 4 Garnelen auf einen Zitronengrasspeiß stecken. Die Garnelenspieße rundherum mit Salz würzen.

Für die Chilimarinade die Chilischote putzen und sehr fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit der Chilischote verrühren und beiseitestellen.

Die Garnelenspieße von beiden Seiten je 2 Minuten grillen.

Zum Anrichten je 2 Zitronengras-Garnelen-Spieße auf 4 Teller legen und mit der Chilimarinade beträufeln.

Bei Tisch die gegrillten Garnelen von den Zitronengrasspeiß streifen und die Schalen abziehen.

Die Honig-Pfeffer Mayonnaise in einem separaten Schälchen zum Dippen reichen. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Offener Börek mit Gemüse und Garnelen

Für 4 Portionen:

24 Garnelen mit Kopf	4 Knoblauchzehen	2 (weiße) Zwiebeln
2 Zitronen	2 Rollen Blätterteig	2 Auberginen
2 grüne Spitzpaprika	2 rote Spitzpaprika	400 g Kirschtomaten
200 g Fetakäse vom Schaf	8 - 10 Stängel Petersilie	4 Stängel Basilikum
8 - 10 Stängel Thymian	Salz, schwarzer Pfeffer	Olivenöl

Ofen auf 210 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig ausrollen, mehlieren, das Papier abziehen und mit einem großen Ausstecher (ca. 15 cm Durchmesser) vier große Teigkreise portionieren. Mit einer Gabel jedes Teigstück mehrfach einstechen, damit der Blätterteig nachher im Ofen nicht aufgeht. Die Teigkreise auf ein Blech mit Backpapier legen, bei 210 Grad Ober/Unterhitze 15 - 20 Minuten backen und anschließend auf einem Ofengitter abkühlen lassen.

Die Auberginen in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, auf einem Küchentrepp auslegen, von beiden Seiten salzen und für ca. 30 Minuten beiseitestellen. Mit einem weiteren Küchentrepp trockentupfen und die Scheiben mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend zur Seite stellen.

Spitzpaprika und Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kräftig anbraten. Den Knoblauch schälen, andrücken und etwas später hinzugeben, damit er nicht verbrennt - ebenso ein paar Stängel Thymian. Das Gemüse salzen und pfeffern. Anschließend zur Seite stellen.

Die Kirschtomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und die Haut abpellen.

Die Garnelen schälen und vom Darm befreien. Tomaten und Garnelen mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende die gehackte Petersilie hinzufügen und mit den Tomaten und Garnelen vermengen.

Die Blätterteig-Buns durchschneiden und eine Hälfte mit dem Gemüse und den Garnelen belegen. Den Feta mit einer Feinreibe darüber reiben und mit gezupften Basilikumblättern garnieren. Die zweite Hälfte des Buns darüberlegen. Mit einem Spritzer Olivenöl abrunden.

Ali Güngörmüs am 05. Dezember 2022

Garnelen-Tatar mit Kohlrabi-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für das Garnelentatar:

4 Carabineros	$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL Schnittlauch
1 Msp. Chiliflocken	2 EL Oliven-Limonenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Kohlrabi-Apfel-Salat:

1 Kohlrabi, ca. 200 g	1 Apfel, Cox Orange	1 Limette
2 EL Crème-fraîche	1 TL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

10 g Walnusskerne	Zorri-Kresse
-------------------	--------------

Für das Garnelentatar:

Die Garnelen vollständig pulen und Darm entfernen. Garnelenfleisch zu Tatar schneiden (mehr schneiden, weniger hacken, sonst könnte das Tartar schmierig werden).

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Garnelenfleisch mit Limettenzeste, Chiliflocken, Öl, Salz und Pfeffer würzen. Im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tatar vor dem Servieren erneut abschmecken und Limettensaft und Schnittlauch dazugeben.

Für den Kohlrabi-Apfel-Salat:

Kohlrabi schälen und auf einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.

Limette halbieren und 1 EL Saft auspressen. Aus der Crème fraîche, Limettensaft, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und Kohlrabi darin marinieren. Kohlrabi-Fäden mit einer dünnen Pinzette zu kleinen Bündeln aufdrehen. Apfel halbieren und entkernen. In hauchdünne Scheiben schneiden und in kleine Kreise austechen.

Für die Garnitur:

Garnelentatar und Kohlrabi auf einem Teller anrichten. Mit Apfelscheiben, gehackten Walnüssen und Zorri Kresse garnieren.

Nelson Müller am 28. Oktober 2022

Kohlrabi-Garnelen-Strudel mit Krustentier-Soße

Für zwei Personen

Für den Strudel:

3 Carabineros, (Kopf, Schale)	2 kleine Kohlrabi	2 Schalotten
2 TK-Strudelblätter	1 Ei	150 ml Sahne
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	5 g weißen Sesam
5 g schwarzen Sesam	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

50 g Möhre	50 g Sellerie	50 g Lauch
50 g Fenchel	1 Tomate	50 g Schalotten
1 Limette	200 ml Sahne, 33%	2 cl Cognac
15 cl Weißwein	1 EL Tomatenmark	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Strudel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen und in 2 mm dicke Stifte schneiden. Schalotten abziehen und in fein Würfeln. Beides in einer hohen Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Sahne auffüllen und Kohlrabi darin garen lassen. Sahne sollte fast vollständig reduziert sein. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Ringe schneiden und zum Kohlrabi geben. Zum Auskühlen, Kohlrabi auf ein Blech geben.

Carabineros auslösen und den Darm entfernen. Kopf und restliche Karkassen für die Sauce beiseitelegen. Schwanzfleisch an der Unterseite ein wenig einschneiden damit man sie nachher gerade in den Strudel legen kann. Restliche Butter zerlassen und Strudelblätter damit bestreichen und übereinanderlegen. Kohlrabistifte auflegen. Geschälte Carabineros mittig auflegen. Strudelteig von den Seiten her einschlagen und die umgeklappten Ränder mit Eigelb bestreichen. Dann fest einrollen, mit Butter bestreichen, mit Sesam bestreuen und 15 Minuten backen.

Für die Sauce:

Köpfe und Schalen der Carabineros etwas zerkleinern und in Olivenöl anbraten. Gemüse waschen, bei Bedarf schälen, und in feine Streifen schneiden. Zu den Karkassen geben und ebenfalls anschwitzen. Tomate waschen, vierteln und in den Topf geben. Alles mit Tomatenmark tomatisieren und kurz anrösten. Durchrühren und mit Cognac und Weißwein ablöschen. Mit Sahne auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen.

Limette auspressen. Sauce durch ein Sieb passieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nelson Müller am 28. Oktober 2022

Geräucherte Paprika-Kürbis-Suppe mit Black-Tiger-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Paprika-Kürbis-Suppe:

$\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis	1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	100 ml Sahne
20 g kalte Butter	400 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt
1 TL geräuchertes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Black-Tiger-Garnelen:

2 Black Tiger Prawns, mit Schale	Pflanzenöl	Salz
----------------------------------	------------	------

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill

Für die Paprika-Kürbis-Suppe:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Kürbis waschen, Kerne entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf bei milder Temperatur ohne Fett etwas andünsten. Kürbis und Paprika dazugeben und etwas mitdünsten. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer reiben. Lorbeerblatt, eine Scheibe Knoblauch, Ingwer und Geflügelfond dazugeben und etwa 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt weich garen. Lorbeerblatt entfernen. Sahne, etwas Butter nach Bedarf und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen.

Suppe nochmal pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Black-Tiger-Garnelen:

Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Danach waschen, trocken tupfen und längs einschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten braten, bis sie sich aufdrehen. Pfanne vom Herd nehmen und in der Resthitze durchziehen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln und Suppe damit garnieren.

Die Suppe in warmen tiefen Tellern anrichten und die gebratenen Garnelen daraufgeben. Mit Dill garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2022

Fregola Sarda mit Miesmuscheln

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	600 g frische Miesmuscheln	4 EL Olivenöl
180 ml Weißwein	1 Zwiebel	300 g Fregola Sarda
1 Chilischote, getrocknet	400 g Pelati-Tomaten	Salz
Pfeffer	500 ml Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone		

Knoblauch schälen und andrücken.

Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen.

In einer Pfanne mit hohem Rand (und passendem Deckel, ersatzweise Topf) die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, den Knoblauch zugeben und leicht bräunen.

Dann die Muscheln zugeben, den Weißwein angießen und den Deckel auf die Pfanne geben. Die Muscheln hin und wieder umrühren und die Pfanne leicht schütteln. Muscheln einige Minuten zugedeckt dünsten, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.

Muscheln aus der Pfanne nehmen, die entstandene Kochflüssigkeit abseihen und beiseite stellen. Miesmuscheln aus den Schalen lösen und beiseite stellen. Nur einige wenige Muscheln in der Schale belassen zum späteren Garnieren.

Für die Fregola Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem hohen Topf restliches Olivenöl erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen.

Fregola und Chili zugeben, kurz mit anschwitzen.

Dann mit den Pelati-Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Nach und nach immer wieder eine Kelle von der Muschelkochflüssigkeit zugeben und unter Rühren weitere ca. 5 Minuten wie ein Risotto unter Rühren köcheln lassen.

Zuletzt die ausgelösten Muscheln zugeben, noch ca. 2 Minuten köcheln.

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

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Petersilie und Zitronenabrieb untermischen und abschmecken.

Muschel-Fregola anrichten und mit den gekochten Muscheln in der Schale garnieren.

Daniele Corona am 23. September 2022

Strammer Max mit Krabben

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	Butterschmalz	150 g Graubrot in Scheiben
400 g Naturjoghurt	2 EL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	1 Kopfsalatherz	2 Tomaten
1 Bund Schnittlauch	200 g Krabbenfleisch	60 g Pumpernickel
1 EL Butter	4 Eier	

Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Joghurt mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurts bestreichen. Salatblätter und Tomatenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt und die Krabben darauf geben.

Pumpernickel grob zerbröseln, in einer Pfanne mit Butter leicht rösten.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten.

Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf jedes belegte Brot ein Spiegelei setzen, mit Pumpernickelbröseln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Rainer Klutsch am 15. September 2022

Kartoffel-Plätzchen mit Garnelen und Wildkräuter-Salat

Für die Garnelen:

200 g Garnelen	1 Prise Salz	5 St. Koriandergrün
1 EL Olivenöl	50 ml trock. Weisswein	Pfeffer

Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat	Limette, entsaftet	Olivenöl
1 EL Granatapfelsirup	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 Avocados	1 handvoll grüne Oliven
4 Stängel Basilikum		

Für die Pimientos:

200 g Bratpaprika	1 EL Olivenöl	2 Prisen Meersalzflocken
-------------------	---------------	--------------------------

Für die Causa-Kartoffelmasse:

1 kg mehlig. Kartoffeln	1 TL Salz	1 Zwiebel
6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	2 Bio-Limetten

Für die Plätzchen:

800 g Causa-Kartoffelmasse	4 Prisen getrocknete Zwiebel	4 EL Olivenöl
----------------------------	------------------------------	---------------

Causa-Kartoffelmasse:

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Wasser mit 1 TL Salz etwa 15 Minuten weich garen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Den Knoblauch schälen, dazureiben und kurz mitschwitzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. 1 Limette heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Schale fein abreiben. Beide Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und im Topf ausdampfen lassen. Die Kartoffeln noch leicht stückig mittelfein stampfen, dabei die Zwiebel-Knoblauch-Mischung samt dem Öl in der Pfanne, dem übrigen Öl sowie Limettenabrieb und Saft untermischen. Die Masse mit Chilisauce und mehr Salz nach Belieben abschmecken.

Kartoffelplätzchen mit Garnelen:

Für die Garnelen diese unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht salzen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und das Koriandergrün unterheben. Die Garnelen samt Pfannensatz in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Für den Salat diesen verlesen, waschen und trocken schleudern. Limettensaft, Olivenöl, Granatapfelsirup, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Avocados halbieren, den Stein vorsichtig entfernen und das Fleisch aus den Schalenhälften lösen. Die Avocadohälften quer in Streifen schneiden.

Für die Pimientos diese waschen und gründlich trocknen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin bei mittlerer Hitze schön langsam weich braten. Die Pimientos in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Beide Pfannen auswischen.

Für die Plätzchen aus der Kartoffelmasse 12 gleich große runde, 12 cm dicke Plätzchen formen. Die Plätzchen auf einer Seite mit getrockneter Zwiebel bestreuen. Das Olivenöl in den beiden Pfannen erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4 Minuten goldbraun braten, dabei darauf achten, dass die getrockneten Zwiebeln nicht verbrennen und die Plätzchen nicht auseinanderfallen. Den Salat vorsichtig mit dem Dressing vermischen.

Auf jedem Teller drei Kartoffelplätzchen anrichten und den Wildkräutersalat aufhäufen. Die Garnelen darauf verteilen, Pimientos de Padrón und Avocados anlegen, mit Oliven bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Frank Rosin am 28. August 2022

Pasta vongole

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

250 g Hartweizenmehl	2 Eier	2 Eigelb
3 EL Olivenöl	Salz	Mehl

Für die Muscheln:

1,2 kg Venusmuscheln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 Staudenselleriestangen	2 Fleischtomaten	3 EL Olivenöl
250 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für den Teig das Hartweizenmehl, Eier, Eigelbe, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 1-2 EL warmes Wasser unterkneten.) Den Teig in eine Schüssel geben, zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Nudelteig portionsweise zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.

Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Staudensellerie und Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Staudensellerie und Tomatenstücke zugeben und kurz anbraten. Die Muscheln zugeben, mit Weißwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen.

Anschließend alles im offenen Topf etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bandnudeln in Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest kochen.

Gegarte Nudeln abgießen und dann sofort zu den Muscheln geben, alles gut durchschwenken und servieren. Mit grobem Pfeffer bestreuen und genießen.

Sören Anders am 26. August 2022

Calamaretti in schwarzem Tempura-Teig mit Aioli

500 g Calamaretti-Tuben

Tempurateig:

1 Teil Mehl	1 Teil Stärke	Eiswasser
1 Päck. (4 g) Tintenfischfarbe	ganz wenig Sesamöl	4 EL Mehl

Aioli:

1 Eigelb	3-5 EL Rapsöl	Prise Salz
1 Knoblauchzehe	Limettenabrieb	Limettensaft von $\frac{1}{2}$ Limette
Kurkuma-Pulver	$\frac{1}{2}$ Peperoncini	frischer Koriander
Schuss Sojasoße		

Calamaretti putzen und in Ringe schneiden.

Tempurateig:

Mehl, Stärke und Eiswasser zusammen von innen nach außen verrühren. Tinte und Sesamöl dazu geben, zu einem glatten Teig verrühren und kühl stellen. Die Calamaretti-Ringe leicht mehlieren, in Tempurateig wälzen und in Öl kurz ausbacken.

Aioli:

Eigelb und Rapsöl zu einer festeren Creme verrühren. Öl in kleinen Portionen einrühren, damit sich Ei und Öl besser verbinden, miteinander emulgieren. Salz dazugeben.

Knoblauch und Limette über die Reibe zufügen.

Saft von einer halben Limette unterrühren, mit Kurkuma würzen. Peperoncini klein schneiden, dazufügen. Koriander und Sojasoße zufügen, alles miteinander verrühren, kaltstellen und ziehen lassen.

Ali Güngörmüs am 11. August 2022

Tintenfisch-Tuben, Knoblauch-Toast, Oliven-Melonen-Salat

Für 4 Personen

1/2 Bund glatte Petersilie	3 Knoblauchzehen	150 g weiche Butter
Salz	250 g Kastenweißbrot	600 g Wassermelone (kernarm)
bunter Pfeffer	1 Bund Lauchzwiebeln	2 milde grüne Chilischoten
1/2 Zitrone	Zucker	50 ml Olivenöl
12 Oliven (ohne Stein)	800 g Tintenfischtuben	Pfeffer

Für die Knoblauchbutter Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

2/3 vom Knoblauch schälen und grob schneiden.

Die weiche Butter, Knoblauch, Petersilie und eine Prise Salz in einen Cutter geben und fein mixen.

Kastenweißbrot in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter von beiden Seiten bestreichen und zunächst beiseite stellen.

Wassermelone schälen und in etwa daumendicke Stücke schneiden. Melonenstücke in eine Schüssel geben und mit buntem Pfeffer bestreuen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Die Chilis putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Lauchzwiebeln und Chili unter die Melonenstücke mischen, mit etwas Salz, Zucker, Zitronensaft und etwa der Hälfte vom Olivenöl marinieren und abschmecken.

Oliven grob hacken und untermischen Die Tintenfischtuben der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und trocken tupfen.

Die Tuben von beiden Seiten mit einem scharfen spitzen Messer leicht einritzen, damit sie sich beim Braten weniger wölben.

Restlichen Knoblauch abziehen und andrücken.

In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen.

Die Tintenfischtuben und andrücken Knoblauch im heißen Öl kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Brotscheiben darin von beiden Seiten braten. Tintenfisch und geröstetes Brot auf Tellern anrichten. Dazu den Oliven-Melonen-Salat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Juli 2022

Garnelen im Kartoffel-Nest mit Aioli

Für 4 Personen

Für die Garnelen:

3 Kartoffeln festk., mittelgroß 12 Garnelen in Schale (8/12) Salz
750 ml Öl

Für die Aioli:

2 Eigelb (zimmerwarm) 300 ml Olivenöl (zimmerwarm) 2 TL Senf
4 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer ½ Zitrone (Saft)

Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüse-Spiralschneider in lange feine Streifen (Spaghetti) schneiden.

Die Kartoffelstreifen in reichlich kaltem Wasser ca. 15 Minuten wässern, damit Stärke austritt.

Für die Aioli Eigelb, Öl und Senf in einen schmalen, hohen Pürrier- oder Mixbecher geben.

Einen Pürrierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Knoblauch schälen, fein schneiden und mit einer Prise Salz auf einem Küchenbrett mischen. Mit einem breiten Messerrücken zu einer feinen Paste zerreiben.

Zitrone auspressen.

Knoblauchpaste und etwas Zitronensaft unter die Mayonnaise mixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterem Zitronensaft abschmecken.

Aioli zugedeckt kalt stellen.

Kartoffelspaghetti gründlich abtropfen lassen.

Die Garnelen schälen, entdarmen, kurz kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Garnelen mit etwas Salz würzen.

Die Garnelen jeweils einzeln üppig mit Kartoffelspaghetti umwickeln.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die Garnelen darin portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Garnelen und Aioli anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat mit Vinaigrette.

Antonina Müller am 11. Juli 2022

Shanghai-Salat mit Garnelen

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Limette	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Wasabi-Paste
1 EL Sweet-Chili-Soße	1 TL grüner Tabasco	Pflanzenöl
1 Prise Meersalz		

Für das Dressing:

1 Limette	25 ml Reisessig	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer, geschält	1 kleine Chilischote	1 EL Ahornsirup
25 ml Olivenöl	1 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 junge Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
Salz-Flocken	Piment d'Espelette	Olivenöl, Salz

Für die Garnitur:

1 kleine Avocado	1 kleine Mango	200 g Blattsalat
50 g Bonitoflakes		

Für die Mayonnaise:

Das Ei aufschlagen und in einen hohen Messbecher geben. Meersalz, grünen Tabasco, Sweet Chili Sauce und Wasabi hinzugeben und mixen.

Pflanzenöl unter stetigem Mixen hinzugeben bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Limette halbieren und auspressen. Mayonnaise mit Limettensaft abschmecken.

Für das Dressing:

Limette waschen, halbieren, auspressen und Schale abreiben. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

Chili waschen und in Scheiben schneiden. Limettensaft, Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dressing durch ein Sieb passieren und mit Olivenöl, Ahornsirup, Sesamöl, Sojasauce und Reisessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen aus der Schale brechen, entdarmen, abwaschen und trockentupfen. Garnelen von beiden Seiten salzen und mit Olivenöl marinieren. Knoblauch abziehen und anknacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Garnelen in einer Pfanne von beiden Seiten braten. Thymianzweige und Knoblauchzehe hinzugeben. Mit Salt Flakes und Piment despelette würzen.

Für die Garnitur:

Salat waschen und trockenschleudern. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden. Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Mango und Blattsalat vermengen und mit Dressing marinieren.

Die Mayonnaise auf einen Teller streichen. Avocadospalten darauf geben und Garnelen darauf drapieren. Salat hinzugeben und Gericht mit Bonitoflakes fertig stellen.

Cornelia Poletto am 30. Juni 2022

Marinierte Garnele vom Grill

Für 2 Personen:

1 kg Garnelen (8/12, Kopf, Schale)	1 Limette	1 Knoblauchzehe
2 Stangen Rosmarin	2 rote Chili	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Msp. Gewürzsalz	3 EL Olivenöl	

Die Garnelenschale vom Kopf zur Schwanzflosse abwärts entlang des Rückens mit einer Schere aufschneiden, aufklappen und den Darm entfernen.

Die entdarmligten Garnelen in eine Schüssel geben.

Limettenschale darüberreiben und -saft darüber auspressen. Den Knoblauch ebenfalls fein darüberreiben. Chili, Rosmarin und Petersilie fein hacken. Alles zu den Garnelen in die Schüssel geben und vermengen. Mit Salz würzen und Olivenöl dazugeben, anschließend nochmals gut vermengen.

Die marinierten Garnelen auf den heißen Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Garnelen auf Tellern anrichten und mit frisch gepresstem Limettensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 30. Juni 2022

Kartoffel-Knoblauch-Gröstl mit Pulpo, Pimientos

Für 4 Personen

Gröstl:

800 g festk. Kartoffeln	Salz, Öl	Bratkartoffelgewürze
1 rote Paprikaschote	1 bis 2 Knoblauchzehen	mildes Chilisalz
12 Scheiben Fenchel	Pimientos de Padron	

Pulpo:

350 g vorgek. Pulpo	1/2 TL Öl	1 Lorbeerblatt
1 kl. getrock. Chilischote	1 Knoblauchzehe	Salz

Außerdem:

Dillspitzen

Für das Gröstl die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, schälen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne in wenig Öl anbraten. Mit Bratkartoffelgewürz, Chilisalz und Zitronenabrieb würzen. Petersilie und Schnittlauch untermischen, vom Herd nehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Paprika putzen, mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in wenig Öl hell anbraten. Die Paprika dazu geben und etwas mitbraten. Mit Chilisalz würzen.

Die Fenchelscheiben in einer großen Pfanne auf beiden Seiten in wenig Öl braten, mit Chilisalz würzen.

Die Pimientos de Padrón waschen und gut trocken tupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pimientos darin bei milder Hitze rundum ein paar Minuten braten, salzen.

Pulpo: Den Pulpo in größere Stücke von ca. 4 cm schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und den Pulpo mit Lorbeer, Chilischote und Knoblauch darin ein paar Minuten anbraten, salzen.

Anrichten: Kartoffeln, Paprika und Pimientos in vertieften ovalen warmen Tellern anrichten. Seitlich je 3 Fenchelscheiben anlegen. Die Pulpostücke dazwischen stecken. Nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 03. Juni 2022

Omelett mit Krabben

Für 2 Personen:

1 Brötchen	4-5 EL Olivenöl	2 EL Butter
6 Eier	1 Msp. Gewürzsalz	1/2 Bund Radieschen
2 EL Crème-fraîche	1 Msp. Pfeffermix	1 Spur Zitronensaft
1 Pck. Gartenkresse	200 g Krabben	

Brötchen in kleine Würfel schneiden und diese in einer Pfanne in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze zu Croûtons braten.

1 EL Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Eier verquirlen. Eiermasse zur Butter in die Pfanne gießen und zu einem Omelett stocken lassen.

1 EL Butter zu den Brötchenwürfeln in die andere Pfanne geben. Mit Salz würzen. Butter etwas braun werden lassen und die Brötchenwürfeln darin schwenken.

Radieschen fein reiben, etwas auspressen und Saft abschütten. Crème fraîche dazugeben und ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und alles gut verrühren.

Croûtons aus der Pfanne nehmen. Die eine Hälfte des Omeletts mit Radieschensauerrahm, Krabben, Kresse und Croûtons belegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Omelett zuklappen und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 28. Mai 2022

Garnelen mit Südsee-Flair

Für 4 Portionen

600 g Garnelen

Für die Kokosmilch:

750 ml Kokosmilch 25 ml Kokosblütensirup 4 Stangen Zitronengras

25 ml Krustentierfond 7 g Salz

Für die Marinade:

20 g Kreuzkümmel-Saat 3 g Bockshornklee-Saat 2 Knoblauchzehen

1 Zitrone 3 EL Sojasoße 1 EL Kokosblütensirup

Gemüseeinlage:

Etwa 400 g Gemüse

Beilage:

200 g Basmatireis

Für die Soße:

1 TL Speisestärke Zucker oder Salz

Kokosmilch parfümieren:

Kokosmilch, Sirup, Fond, Salz, grob geschnittenes Zitronengras in einen Topf geben. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Eine Stunde warm halten, damit Aromastoffe übergehen. Zitronengras entfernen.

Reis garen. 250 ml der parfümierten Kokosmilch in einen Topf füllen, Reis zugeben.

Mit so viel Wasser auffüllen, dass es etwa 4 cm über dem Reis steht. Mit geschlossenem Deckel sanft garen.

Garnelen marinieren:

Kreuzkümmel und Bockshornklee in einer Pfanne rösten, fein mahlen. Zitronenschale abreiben. Halbe Zitrone auspressen, Knoblauch fein hacken. Alles mit den übrigen Marinade-Zutaten verrühren. Garnelen darin eine halbe Stunde ziehen lassen.

Gemüse garen:

350 ml parfümierte Kokosmilch in einen Topf geben, mit etwas Wasser auffüllen, darin das Gemüse garen. Herausnehmen, warm stellen.

Marinieren:

Dafür braucht es Sojasoße, eine Zitrone, Salz, Kokosblüten-Sirup, Knoblauch, Kreuzkümmel- und Bockshornklee-Saat.

Garnelen braten:

Garnelen kurz kräftig in der Marinade anbraten, mit dem Saft der zweiten Zitronenhälfte ablöschen, in heißer Pfanne gar ziehen lassen. Bei Bedarf salzen mit Meersalz.

Soße anrühren:

Übrige Kokosmilch auch vom gegarten Gemüse aufkochen, mit Stärke andicken. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Servieren:

Reis mit Gemüse und Garnelen anrichten, darüber die Soße träufeln.

test Mai 2022

Dreierlei Kartoffelpuffer mit Krabben, Spargel

Für 4 Personen

Für den Kräuterquark:

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

Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel	Salz	20 g Zucker
1 EL Sonnenblumenkerne	50 ml Balsamico	2 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Bund Kerbel	50 g Parmesan

Für die Kartoffelpuffer:

700 g Kartoffeln, vorw. festk	1 kleine Zwiebel	1 Ei
Salz	1 Prise Muskat	6 EL Butterschmalz

Für das Krabben-Rührei:

1 Bund Schnittlauch	4 Eier	100 ml Milch
Salz	Pfeffer	1 TL Paprikapulver
2 EL Butter	200 g Nordsee-Krabben	

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

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

Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Den Spargel waschen, untere holzige Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen.

Dicke Spargelstangen der Länge nach halbieren.

Spargel in kochendes Salzwasser geben, mit 1 Prise Zucker würzen und ca. 5 Minuten garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Seite stellen.

Den restlichen Zucker in der Pfanne goldgelb karamellisieren.

Karamellisierten Zucker unter ständigem Rühren mit Balsamico ablöschen, aufkochen und 3-4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Das Olivenölarunter rühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel mit den Sonnenblumenkernen zur Marinade in der Pfanne geben und ziehen lassen.

Den Kerbel abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen.

Parmesan fein reiben.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.

Den Kartoffelsaft abschütten und die abgesetzte Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

In einer Pfanne portionsweise reichlich Butterschmalz erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin nach und nach goldbraune Reibekuchen ausbacken.

Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffelpuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf ein Backblech geben und heißen Ofen bis zum Servieren warm halten.

Für das Krabbenrührei den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen. Schnittlauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Ei-Masse zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zu Rührei garen. Zuletzt die Krabben untermischen.

Die Kartoffelpuffer wahlweise mit Krabben-Rührei, Kräuterquark und mariniertem Spargel belegen. Über den Spargel Parmesan und Kerbel streuen und alles anrichten.

Sören Anders am 12. Mai 2022

Garnelen in Quinoa, grüner Spargel, Wasabi-Mayonnaise

Für 2 Personen

2 Schalotten	200 ml raffiniertes Rapsöl	Salz
6 St. grüner Spargel	4 frische Garnelen	1 Ei
1 TL Wasabipaste	1 Schuss Weißweinessig	6 Stiele frischer Koriander
Pfeffer	1 Schuss Kürbiskernöl	6 Scheiben eingelegter Ingwer
8 EL gepuffte Quinoa		

Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und diese bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Anschließend Schalottenwürfel hineingeben und glasig braten.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen.

Spargelstangen schälen und in 8-9 cm lange, diagonale Stücke schneiden. Den Spargel je nach Dicke ca. 3 Minuten kochen lassen und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. So bleibt er grün und knackig.

Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und diese bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen.

4 Garnelen ins heiße Öl geben und von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten.

Anschließend die Garnelen mit Salz würzen.

Für die Wasabi-Mayo das Ei, Wasabipaste sowie raffiniertes Rapsöl und eine Prise Salz in einen Mixbehälter geben.

Alles mit einem Stabmixer pürieren und diesen dabei langsam von unten nach oben hochziehen.

Wenn sich die Zutaten zu einer Creme verbunden haben, einen Schuss Weißweinessig dazugeben und unterrühren. Im Kühlschrank kaltstellen, bis sie serviert wird.

Koriandergrün waschen und trockentupfen, inklusive der Stiele grob hacken.

Die abgeschreckten Spargelstücke zu den Zwiebeln geben und nochmals erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Garnelen fertig angebraten sind, längs entlang des Rückens einschneiden und zurück in die Pfanne legen. Etwas Kürbiskernöl über die Garnelen geben.

Jeweils ein paar Stücke Spargel auf den Teller geben und mit je 3 Scheiben eingelegtem Ingwer garnieren.

Die fertigen Garnelen in einer Schüssel mit gepopptem Quinoa wenden und anschließend auf den angerichteten Spargel legen.

Nun den restlichen Sud der Garnelen darüber geben, mit gehacktem Koriander bestreuen und mit 1-2 EL Wasabi-Mayo servieren.

Björn Freitag am 09. Mai 2022

Spargel-Gemüse-Frikassee mit Garnelen

Für 4 Personen:

Zutaten	2 Pastinaken	2 Möhren
6 Stangen grüner Spargel	6 Stangen weißer Spargel	250 g Champignons
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	400 ml saure Sahne
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

12 Garnelen (mit Schale)	Salz, Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
--------------------------	----------------	-------------------

Für ein Kräuteröl:

0.5 Bund Petersilie	0.5 Bund Basilikum	0.5 Bund Kerbel
Salz, Honig, Olivenöl		

Anrichten:

Kresse	Kirschtomaten
--------	---------------

Spargel schälen. Weißen Spargel komplett und grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Pastinaken und Möhren ebenfalls schälen und in kleine Würfel teilen. Pilze putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Pastinaken und Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Den weißen Spargel und die Pilze dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Honig, Knoblauch und Zitronensaft würzen. Das Gemüse wenige Minuten bei mäßiger Hitze bissfest garen. Erst zum Schluss den grünen Spargel hinzufügen. Er hat die kürzeste Garzeit. Anschließend die saure Sahne unterrühren und Gemüse und Pilze darin noch etwas schmoren lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen, trocknen und gegebenenfalls die Schale einschneiden und den Darm entfernen. Leicht salzen und in einer Pfanne beidseitig kurz und scharf anbraten. Knoblauchzehen andrücken und hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Garnelen fertig garen. Sie sollten noch schön knackig sein.

Für ein Kräuteröl:

Kräuter waschen, trocknen und mit etwas Honig und Salz in einen Mixbecher geben. Olivenöl angießen und die Kräuter sehr fein pürieren. Die Konsistenz des Öls kann man durch die Menge des zugegebenen Öls selbst bestimmen. Das Kräuteröl ist im Kühlschrank über einen längeren Zeitraum haltbar und schmeckt auch zu anderen Speisen.

Anrichten:

Das Gemüse-Frikassee auf Teller geben. Darauf einige der Garnelen platzieren. Mit halbierten Kirschtomaten und etwas Kresse garnieren. Nach Belieben Kräuteröl darüberträufeln.

Tarik Rose am 01. Mai 2022

Garnelen-Spieß mit Spinat und Röstkartoffeln

Für 4 Personen:

16-20 TK-Garnelen	800 g TK-Blatt-Spinat	4 mittelgroße Kartoffeln
2 Schalotten	1 frische, rote Chilischote	1 Stück Ingwerknolle
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer	4 EL natives Olivenöl	1 Nocke Butter
4 lange Holzspieße		

Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, danach mit kaltem Wasser abspülen. Die Kartoffeln bissfest garen, pellen und als einzelne Scheiben in einer großen Pfanne mit Bratöl von beiden Seiten kross braten.

Schalotten schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Chili entkernen, in feine Streifen schneiden; eine Knoblauchzehe hacken und beides in die Pfanne geben. Den Spinat und etwas Salz plus einer Nocke Butter hinzufügen. Die Pfanne mit dem Deckel schließen, die Temperatur verringern und den Spinat im eigenen Saft garen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 4-5 Garnelen auf einen Spieß stecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und eine zerdrückte Knoblauchzehe hineingeben; die Garnelenspieße von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten braten, dabei salzen und mit fein geriebenem Ingwer würzen. Zum Schluss etwas Zitronen-Abrieb und -Saft dazugeben.

Kartoffeln, Spinat und Garnelen-Spieße anrichten.

Björn Freitag am 10. April 2022

Risotto milanese mit Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Carnaroli-Reis	1 Zwiebel	100 g Parmesan
110 g kalte Butter + Butter (Braten)	1,5 L Hühnerfond	100 ml Weißwein
1-2 Msp. Safranfäden	Salz	

Für die Jakobsmuscheln:

4 große Jakobsmuscheln	1 EL Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Hühnerfond in einen Topf geben und erwärmen.

Etwas Butter in einen zweiten Topf geben und erhitzen. Zwiebeln hineingeben und glasig andünsten. Reis hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz würzen, dann Safran hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Einreduzieren lassen. Kellenweise Fond angießen, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Unter ständigem Rühren einköcheln lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis bissfest gegart ist.

Herd ausschalten und Risotto mit kalter Butter und Parmesan vollenden.

Je nach Konsistenz ggf. etwas Fond nachgießen.

Sie können ein Risotto wunderbar vorbereiten. Dafür setzen Sie das Risotto an (Zwiebeln in Butter anschwitzen, Reis hinzugeben, mit Wein ablöschen) und gießen es lediglich zwei- bis dreimal mit warmen Fond auf. Dann geben Sie das Risotto auf ein Blech und stellen es kühl. Wenn die Gäste kommen, geben Sie das Risotto zurück in den Topf, erwärmen es und gießen bis zum gewünschten Gargrad warmen Fond nach. Zum Schluss wird es mit kalter Butter und Parmesan vollendet.

Für die Jakobsmuscheln:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von allen Seiten scharf anbraten. Butter hinzugeben und die Jakobsmuscheln mit heißer Butter nappieren. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, halbieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 07. April 2022

Kopfsalat mit Spargel, Brokkoli, Minze, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Grün:

150 g grüner Salat	3 St. grüner Spargel	1 Handvoll wilder Brokkoli
1 Zitrone, 1 EL Saft	1-2 EL Olivenöl	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

kleine Kräuterseitlinge	1-2 TL neutrales Öl	mildes Chilisalز
Pfeffer		

Für die Wachteleier:

4 Wachteleier

Für die Muscheln:

4 Jakobsmuscheln	1-2 TL neutrales Öl	Salz, Pfeffer
------------------	---------------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Dill
---------------	-------------------	--------------

Für das Grün:

Den Salat waschen, trockenschleudern und zerkleinern.

Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen schräg in 3 bis 4 Stücke schneiden.

Den Brokkolini putzen.

Spargel und Brokkoli nacheinander in Salzwasser einige Minuten noch leicht bissfest kochen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Marinade Zitronensaft mit Olivenöl verrühren und mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für die Pilze:

Kräuterseitlinge putzen und in formschöne kleinere Stücke schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Öl darin verteilen.

Pilze darin einige Minuten von beiden Seiten anbraten und mit Chilisalز und Pfeffer würzen.

Für die Wachteleier:

Wachteleier 2,5 Minuten in sprudelndem Wasser kochen, schälen und halbieren.

Für die Muscheln:

Jakobsmuscheln trockentupfen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur stark erhitzen. Öl zugeben und die Jakobsmuscheln darin 1 bis 2 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen gegessen werden. (Stand Januar 2022)

Für die Garnitur:

Minze, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Salatblätter auf zwei Tellern anrichten. Brokkolini und Spargel hineinstecken. Wachteleier, Kräuterseitlinge und Jakobsmuscheln anlegen, Kräuter darauf verteilen, mit der Marinade beträufeln und servieren.

Vor dem Braten der Jakobsmuscheln etwas Puderzucker darauf verteilen.

So karamellisieren sie in der Pfanne beim Braten und geben einen besonderen Geschmack ab.

Alfons Schuhbeck am 17. März 2022

Mediterrane Garnelen-Pfanne

Für 2 Portionen

2 Knoblauchzehen	1 Bio-Limette	1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel	2 Stiele Thymian	1 Bund Basilikum
3 El Olivenöl	300 g Garnelen	100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer		

Knoblauch fein würfeln. Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Paprika putzen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum anbraten.

Thymian, Paprika und Zwiebeln 3 Min. mitbraten.

Mit Weißwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen.

Limettensaft darüberträufeln. Mit Basilikum bestreuen und mit Baguette servieren.

NN am 10. März 2022

Moules-frites Miesmuscheln mit Pommes und Mayonnaise

Für 4 Personen

1 kg Miesmuscheln	1 Zwiebel	1 Karotte
$\frac{1}{4}$ Stk. Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Knolle frischer Knoblauch	100 g stückige Tomaten
150 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Lorbeerblatt
1/2 Piri (rote Chilischote)	Pflanzenöl	400 g mehligk. Kartoffel
2 L Sonnenblumenöl	2 Eier	400 ml Sonnenblumenöl
1 TL Dijonsenf	3-4 Spritzer Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Muscheln (bei Bedarf putzen und) mit kaltem Wasser waschen.

In einem Sieb abtropfen lassen.

Sellerie, Karotte und Zwiebel in Würfel schneiden, Chilischote fein auf schneiden und alles zusammen in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Dabei Knoblauch im Ganzen, und mit den Lorbeerblättern in den Topf geben.

Muscheln bei voller Hitze in den Topf werfen und durchschwenken, mit Weißwein und Tomaten ablöschen, kurz kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus den Eiern und den weiteren Zutaten mit dem Pürierstab eine Blitzmayonnaise in einem schmalen Gefäß hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel Kartoffeln schälen und in dicke Stifte schneiden, in kochenden Wasser für 1-2 Minuten blanchieren, damit die Stärke austritt, dann zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben. Anschließend in heißem Öl bei knapp unter 160 Grad kross ausbacken.

Muscheln mit Petersilie garnieren und in großen, tiefen Tellern anrichten. Pommes und Mayonnaise separat servieren.

Björn Freitag am 12. Februar 2022

Beach-Pasta

Für 2 Personen:

250 g dünne Spaghetti	6 Black Tiger Garnelen, gedrittelt	10 Kirschtomaten
100 g Babyspinat	1 EL Butter	300 ml Sahne
100 ml Kokosmilch	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Garnelen gemeinsa mit Rosmarin für ca. 30 Sekunden in heißem Olivenöl anbraten. Tomaten dazugeben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und ca. 1 Minute weiterbraten.

Währenddessen die Spaghetti in kochendem Salzwasser fast al dente garen.

Babyspinat und Butter zum Garnelen-Tomaten-Mix geben, einmal schwenken und mit Sahne und Kokosmilch ablöschen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix nachwürzen und ca. 1 Minute einkochen lassen. Die Spaghetti mit in den cremigen Garnelen-Tomaten-Mix geben und darin al dente garen.

Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 12. Februar 2022

Spaghetti mit Garnelen

Für 4 Personen:

400 g Spaghetti	500 g (roh mit Schale) Garnelen	1 kg Tomaten
1 TL Tomatenmark	1 Zwiebel	1 Chili-Schote
2 Zehen Knoblauch	20 schwarze Oliven	2 EL kleine Kapern
1 EL Butter	200 ml trockener Weißwein	1 Zweig Rosmarin
6 Blätter Salbei	0.5 Bund Thymian	Olivenöl, Salz
Zucker, Pfeffer		

Die Garnelen enthäuten, den Rücken leicht anschneiden und den Darm herausziehen. Die Tomaten in grobe Stücke scheiden und die Stielansätze entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel scheiden. Die Chili entkernen und ebenfalls würfeln oder in Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Chili farblos anbraten. Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und mit den Gewürzen vermengen. Wein dazugeben und das Tomatenmark unterrühren, anschließend Butter, Oliven und Kapern hinzufügen und den Sud mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Kapern-Flüssigkeit würzen. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dann die Garnelen in den Sud legen und etwa 7-8 Minuten ziehen lassen. Parallel zur Soße die Nudeln in gesalzenem Kochwasser al dente garen und die Kräuter fein hacken. Die Nudeln abtropfen lassen, zur Soße geben und alles gut vermengen. Zum Schluss die gehackten Kräuter hinzufügen.

Rainer Sass am 30. Januar 2022

Garnelen-Curry mit roten Linsen

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	2 EL Butter	400 ml Kokosmilch
2 Stängel Zitronengras	1 rote Chilischote	1 EL frisch geriebener Ingwer
1 Limette (Saft, Abrieb)	1 TL mildes Currypulver	Salz, schwarzer Pfeffer
100 g rote Linsen	500 g Garnelen	

Zum Anrichten:

3 EL Kokosraspeln	fertig gegarter Reis
-------------------	----------------------

Für das Garnelen-Curry die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Dann mit der Kokosmilch aufgießen. Das Zitronengras klopfen und in die Sauce geben. Die Chilischote entkernen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die Kokosmilch geben. Die Sauce mit der Limette, dem Curry-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry anschließend nochmals abschmecken. Anrichten: Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den Reis in Tassen abfüllen und auf die vorgewärmten Teller stürzen. Daneben das Garnelen-Curry anrichten und mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

Christian Henze am 22. Januar 2022

Jakobsmuscheln mit Radicchio à la crème

Für 2 Personen:

10 Jakobsmuscheln	1 Radicchio	2 EL geschlagene Sahne
1 Limette	2 EL Butter	10 ccm weißer Portwein
1 EL Bratöl	3 EL Zucker	1 Msp. Salz, Pfeffer

Strunk aus dem Radicchio herausschneiden. Das weiße von den Blättern abzupfen und beiseitelegen. Die roten Blätter in lauwarmem Zuckerwasser (ca. 2 EL Zucker auf 1,5 l Wasser) ca. 3 Minuten waschen und anschließend über einem Sieb gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und 1 Prise Zucker dazugeben. In einer zweiten Pfanne das Bratöl erhitzen. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen.

Radicchio in der Pfanne mit Butter 2 Minuten braten.

Jakobsmuscheln im heißen Bratöl 3 Minuten braten.

Nach ca. 1 Minute 1 EL Butter zu den Jakobsmuscheln geben und die Butter braun werden lassen.

Limettenschale über den Salat reiben, mit Portwein ablöschen, Limette auspressen und Saft dazugeben.

Einmal durchschwenken und Pfanne von der Hitze nehmen. Geschlagene Sahne zum Radicchio geben, mit einer Prise Salz würzen und alles vorsichtig verrühren.

Radicchio mit dem Sud aus der Pfanne und den Jakobsmuscheln sowie der gerösteten Butter anrichten.

Steffen Henssler am 15. Januar 2022

Rote-Bete-Spaghetti mit Garnelen

Für 4 Personen

350 g Rote Beten	150 g Natur-Joghurt (3,8%)	2 Prisen Baharat
2 EL Apfelsüße	2 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	12 Garnelen (9/12)	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	4 EL gereifter Balsamico	3 Stängel Estragon

Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben! Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln.

Für den Dip den Joghurt mit Baharat, Apfelsüße und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen putzen, aber unbedingt in der Schale lassen, damit das zarte Fleisch beim Braten geschont wird und die Schale für einen aromatischen Geschmack sorgen kann.

Garnelen am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm entfernen, Garnelen waschen und trocken tupfen.

Die Garnelen leicht salzen. Dazu am besten die Schalen etwas öffnen und das Salz direkt auf das Fleisch streuen.

Die Knoblauchzehen schälen, andrücken und mit 2/3 vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.

In einem Topf das restliche Öl erhitzen und die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit 1 Prise Salz und dem Balsamico würzen und nochmals kurz schwenken. Nach Belieben mit Pfeffer würzen und abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann noch mit wenig Apfelsüße nachwürzen.

Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.

Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Rote-Bete-Spaghetti zu Nestern aufdrehen und auf Teller geben. Den Joghurt-Dip darum träufeln. Die gebratenen Garnelen anlegen und mit Estragon bestreut servieren.

Tarik Rose am 17. Dezember 2021

Garnelen im Kadayif-Mantel mit Ochsenherz-Tomaten

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

2 Rotschwanzgarnelen	120 g Kadayif-Teigfäden	100 g Butter
500 ml Pflanzenöl	Öl	Salz
Pfeffer		

Für die Tomaten:

1 Ochsenherztomate	1 Flugmango	1 Frühlingszwiebel
1 rote Peperoni	1 Zitrone	2 EL weißer Balsamico
1 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Garnelen:

2 Rotschwanzgarnelen	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Limette	100 ml Weißwein	1 EL Butter
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Garnelen:

Das Pflanzenöl auf 180 Grad in einem Topf vorheizen.

Garnelen von Kopf und Schale befreien. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Den Kadayif-Teig in Bahnen ausbreiten und leicht befeuchten.

Butter in einem Topf schmelzen und Teig damit bepinseln. Anschließend um zwei Garnelen wickeln und in Alufolie einwickeln. In heißem Öl knusprig herausbacken.

Für die Tomaten:

Tomaten blanchieren und in grobe Stücke schneiden. Mango mit einem Parisienne-Ausstecher ausstechen. Tomaten mit etwas Salz, Essig und Öl marinieren und mit der Mango vermischen. Zum Schluss die Frühlingszwiebel und die Peperoni klein schneiden und dazugeben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken und unterheben und mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für die Garnelen:

Garnelen von Kopf und Schale befreien. Die Kakassen in Öl mit einer zerdrückten Knoblauchzehe anrösten mit Weißwein ablöschen, diesen komplett reduzieren lassen und zum Schluss Butter dazugeben.

Limette halbieren und auspressen. Chili klein hacken. Limettensaft mit Zucker, Chili und etwas Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

Die rohen Garnelen aufschneiden und ringsherum mit Hilfe eines Anrichteringes auf Teller anrichten. Mit Salz bestreuen und mit dem Öl marinieren. Salat in die Mitte geben und die Garnele im Kadayif-Mantel darauf legen.

Alexander Kumptner am 11. November 2021

Muschel-Topf

Für 2 Personen:

2 kg Miesmuscheln	1/2 Fenchel	1 rote Peperoni
10 Rispen-Kirschtomaten	50 ml Pernod	2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
300 ml Weißwein		

Muscheln in kaltem Wasser waschen, dabei die bereits geöffneten Exemplare aussortieren. Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Peperoni mit Kernen in Ringe schneiden. Tomaten halbieren.

Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken.

Fenchel, Peperoni, Tomaten und Knoblauch in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muscheln dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Pernod angießen. Insgesamt ca. 4 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Die Muscheln sind gar, wenn sie sich weit geöffnet haben. Noch geschlossene Muscheln entsorgen.

Steffen Henssler am 09. November 2021

Weißkohl-Pfanne mit Garnelen und Austernpilzen

Für 4 Personen:

1 kg Weißkohl	10 große Austernpilze	12 Garnelen
3 kleine Conference Birnen	1 rote Zwiebel	2 Chilischoten
1 Stück Ingwer	1 Knoblauchknolle	1 l Gemüsebrühe
1 Bio-Limette	Butterschmalz	Rapsöl, Olivenöl
Pfeffer, Salz		

Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1 Stück Ingwer	Salz
1 Bund Petersilie		

Den Strunk aus dem Weißkohl schneiden und die Blätter ablösen. Die Weißkohlblätter in mundgerechte Stücke teilen und in Salzwasser 5-6 Minuten kochen. Die Blätter in kaltem Wasser abschrecken und trocknen.

Austernpilze putzen, halbieren und dicke Stiele entfernen. Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischoten entkernen und hacken. Die Knoblauchknolle halbieren.

Rapsöl und Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kohlblätter vorsichtig anbraten. Dabei salzen und etwas zuckern. Nun die Austernpilze und Zwiebeln dazu und ebenfalls etwas anbraten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und alles gut vermengen. Die Hälfte der Brühe angießen, dann alles 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen. In den letzten 10 Minuten die Pfanne mit einem Deckel verschließen.

Derweil die Garnelen säubern und in der Schale bis etwa 1 cm vor den Schwanzenden längs halbieren (Schmetterlingsschnitt). Dabei die Därme entfernen.

Die Birnen längs vierteln und entkernen. Olivenöl in zwei separaten Pfannen erhitzen und die Garnelen und Birnen kurz und scharf anbraten. Die Garnelen dabei salzen und pfeffern.

Beides zum Kohl geben und mit den anderen Zutaten vorsichtig vermengen.

Nochmal alles 5 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen und zum Schluss mit Limettensaft und Schalenabrieb würzen. Gegebenenfalls nochmals salzen und pfeffern.

Für den Reis:

Petersilie säubern und hacken. Reis mit 1 Prise Salz, einigen Ingwerscheiben und der doppelten Menge Wasser einmal kräftig aufkochen, dann bei geringer Hitze garziehen lassen. Die Weißkohl-Garnelenpfanne mit Petersilie garnieren und dazu den Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 05. November 2021

Frühlingsrollen mit Garnelen und Hähnchen

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

150 g Hähnchenfilet, ohne Haut	150 g Riesengarnelen	100 g grüner Speck
3 cm Ingwer	50 g Karotten	3 Reispapiere
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	1 Chilischote
1 Stange Zitronengras	2 Zweige Koriander	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sweet-Chili-Sauce:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
150 ml Orangensaft	100 g passierte Tomaten	1 EL Honig
1 Zweig Koriander	1 Stange Zitronengras	1 EL Sesamöl

Salz

Für die Frühlingsrollen:

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Die Garnelen und den Speck ebenfalls waschen und grob zerteilen.

Nun das Hähnchenfleisch zusammen mit den Garnelen, Karotten und Speck in einen Fleischwolf geben und sehr fein zerkleinern.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Das Zitronengras vom Ende befreien und waschen.

Ingwer schälen und zusammen mit dem Zitronengras fein hacken. Dann den Koriander abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Nun die Fleischmasse mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann je ein Reispapier in vier gleich große Teile schneiden und mit je 1 EL Fleischmasse belegen. Die Ränder des Reispapieres mit Wasser befeuchten und einrollen. Die Rollen im heißen Fett ausbacken.

Für die Sweet-Chili-Sauce:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Das Zitronengras vom Ende befreien und fein hacken.

Nun alle Zutaten in einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl leicht anrösten und mit Honig glasieren. Den Zutaten den Orangensaft und die passierte Tomaten beimengen, die Sauce durch ein Sieb geben und passieren. Die Sauce in eine kleine Schalen geben. Abschließend den Koriander abrausen, trocken wedeln, grob hacken und als Garnierung auf die Sauce geben.

Die Frühlingsrollen und die Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 22. Oktober 2021

Garnelen-Hähnchen-Klopse im Aromasud mit Basmati

Für zwei Personen

Für die Klopse:

6 mittelgroße, ganze Riesengarnelen	175 g Hähnchenbrust, ohne Haut	1 altbackenes Brötchen
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	15 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	75 ml Milch	2 TL dunkle Sojasauce
2 EL ungeröstetes Sesamöl	1 TL braunen Zucker	Salz

Für den Sud:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	25 g Ingwer
2 rote Chilischoten	4 Stangen Zitronengras	1 Limette
75 g kalte Butter	500 ml ungesüßte Kokosmilch	4 EL thailänd. Fischsauce
1 EL ungeröstetes Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmatireis	300 ml Gemüsefond	1 EL Sesamöl
-------------------	-------------------	--------------

Für die Klopse: Die Milch in einem Topf erwärmen. Das Brötchen klein würfeln und in der noch lauwarmen Milch einweichen. Frühlingszwiebeln waschen, von den Enden befreien und in sehr feine Ringe schneiden. Die Ringe trocken tupfen. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Die Knoblauchzehe und den Ingwer fein reiben. Die Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Die Köpfe der Garnelen durch Drehen mit den Fingern abtrennen und die Schwänze schälen. Die Garnelenschwänze am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und klein würfeln.

Beides zusammen im Mixer kurz pürieren. Gehackter Chili, geriebener Ingwer und Knoblauch sowie 2 EL Sesamöl zufügen und zu einer glatten feinen Fleischmasse mixen. Die Garnelen-Fleisch-Masse in eine Schüssel geben. Das Brötchen aus der Milch nehmen und gut ausdrücken. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln unter die Masse mischen. Die Masse mit Sojasauce, Salz und Zucker kräftig würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen tischtennisball-große Klopse formen.

Für den Sud: Die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Zitronengras von den Enden befreien, waschen und mit einer Pfanne zerstoßen. Die Chilischoten längs aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die Limette waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Chilihälften und Zitronengras darin 2 Min. andünsten.

Kokosmilch, Fischsauce, Limettenschale und Limettensaft dazugeben. Den Sud mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Klopse in den Sud geben und bei geringer Temperatur 20 Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. Währenddessen einen Teil des Sudes abschöpfen und durch ein Sieb passieren. Die kalte Butter hinzufügen und den Sud schaumig mixen. **Für den Reis:**

In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen und den Reis kurz anrösten. Mit der doppelten Menge Fond aufgießen und salzen. Bei geringer Temperatur und ohne Umrühren circa 15 Min. ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Reis mittig in einen tiefen Teller geben, Klopse auf den Reis geben und mit dem Sud nappieren.

Johann Lafer am 22. Oktober 2021

Miesmuscheln mit Rouille-Soße

Für 4 Personen

Für die Sauce Rouille:

2 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 rote Paprika
100 ml Olivenöl	1 Chilischote	1 kleine rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone	1 Eigelb	Pfeffer
1 Msp. Safranfäden		

Für die Muscheln:

1 kg Miesmuscheln	3 Karotten	100 g Sellerie
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g Tomaten
5 EL Olivenöl	300 ml Weißwein	1 TL Fenchelsaat
1 TL Anis	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Zusätzlich:

$\frac{1}{2}$ Baguette	Olivenöl	100 g Parmesan
------------------------	----------	----------------

Für die Sauce Rouille die Kartoffeln gründlich waschen, in leicht gesalzenem Wasser garen. Dann abgießen, erkalten lassen und pellen. Kartoffeln grob würfeln.

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen, sowie die Seitenwände entfernen.

Anschließend die Paprika in Stücke schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Paprika darin kurz anschmoren.

Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Chili fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Kartoffeln, geschmorte Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen.

Nach und nach das restliche Olivenöl dazugeben und durchmischen.

Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot hinzugeben.

Die Muscheln säubern und kalt abspülen. Wichtig: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen! Für den Gemüsesud Karotten und Sellerie waschen, schälen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, würfeln.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten vierteln.

2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen.

Die Muscheln hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Dann die Gemüsestreifen dazugeben und ebenfalls anschwitzen.

Die Tomatenviertel in den Topf geben und alles mit Weißwein ablöschen. Fenchelsaat, Anis und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 6 Minuten garen.

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

Petersilie unter den Muschelsud mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Wichtig: Muscheln, die sich beim Garen nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen! Das Baguette in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Baguettescheiben darin anrösten. Parmesan reiben.

Geröstete Brotscheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Zum Anrichten die Muscheln in tiefe Teller geben und etwas Gemüsesud darüber gießen. Baguettescheiben dazu reichen.

Tarik Rose am 03. September 2021

Nordsee-Krabben-Suppe 'Harmonie'

Für 6 Portionen

Für den Fond:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleine Fenchelknolle
1 Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie	1 Möhre
2 EL Olivenöl	400 g Krustentierkarkassen	150 ml trockener Weißwein
4 cl Weinbrand	4 cl Pernod	1 Dose geschälte Tomaten
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	1 TL Salz
1 Prise Pfeffer	1 l Gemüsefond	0 FÜR DIE EINLAGE
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	150 g Nordseekrabbenfleisch	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	50 g kalte Butter

Gemüse schneiden:

Für den Krustentierfond die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Fenchel, Lauch und Sellerie putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls klein schneiden.

Karkassen und Gemüse anrösten:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Krustentierkarkassen darin bei starker Hitze anrösten. Die Karkassen auf einer Topfseite zusammenschieben, den Knoblauch auf die freie Seite geben und kurz mitrösten. Das vorbereitete Gemüse untermischen und ebenfalls kurz mitrösten.

Mit Weißwein ablöschen:

Den Topfinhalt mit Weißwein, Weinbrand und Anisée ablöschen.

Fond herstellen:

Die geschälten Tomaten mit Lorbeerblättern, Nelken, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben. Den Gemüsefond angießen, alles aufkochen, die Temperatur reduzieren und den Fond offen etwa 20 Minuten köcheln.

Inzwischen für die Einlage den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Fond reduzieren:

Den Fond durch ein sehr feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, wieder aufkochen und nach Belieben noch ein wenig weiter reduzieren, bis die gewünschte geschmackliche Intensität erreicht ist.

Fond aufschäumen:

Den Topf vom Herd ziehen und den Fond mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den heißen Fond mit einem Stabmixer aufschäumen, dabei die kalte Butter in Stückchen untermixen.

Anrichten:

Das Krabbenfleisch auf Suppenteller oder kleine Schalen verteilen, mit der heißen Suppe begießen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Dazu passt etwas Baguette.

Frank Rosin am 12. August 2021

Italienische Garnelen-Pfanne

Für 2 Personen:

10 Garnelen 13/15	1 Zucchini	2 Scheiben Landbrot
8 Rispen Tomaten	4 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 EL Sojasauce	4 Zweige Basilikum	1 Zitrone
20 g Butter	150 ml Olivenöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Mit einer Schere den Panzer der Garnelen oben aufschneiden, Garnelenfleisch leicht mit aufschneiden und bei den Garnelen jeweils den Darm entfernen.

Zucchini in grobe Würfel schneiden. Landbrot in ebenso große Würfel schneiden. Rispen Tomaten halbieren.

Knoblauch mit dem Messerrücken einmal kurz andrücken.

Eine ordentliche Menge Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Knoblauch zum Öl geben. Wenn das Öl anfängt zu knuspern, den Rosmarin dazugeben.

Dann alle weiteren Zutaten (Zucchini, Landbrot, Tomaten und Garnelen) auf einmal mit dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten bei hoher Hitze anrösten. Hitze von höchster Stufe auf niedrigste Stufe herunterschalten. Deckel auf den Topf setzen und das Ganze ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Butter dazugeben und unterrühren. Dann Soja-Sauce unterrühren und zum Schluss Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls unterrühren. Alles anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 05. August 2021

Miesmuscheln mit Pommes und Mayonnaise

1 kg Miesmuscheln	1 Zwiebel	1 Karotte
$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Knolle frischer Knoblauch	100 g gestückelte Tomaten
150 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Lorbeerblatt
1/2 rote Chilischote	Pflanzenöl	400 g mehlig. Kartoffel
2 L Sonnenblumenöl	2 Eier	400 ml Sonnenblumenöl
1 TL Dijonsenf	3-4 Spritzer Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Muscheln (bei Bedarf putzen und) mit kaltem Wasser waschen.

In einem Sieb abtropfen lassen.

Sellerie, Karotte und Zwiebel in Würfel schneiden, Chilischote fein auf schneiden und alles zusammen in einem großen Topf mit Olivenöl an schwitzen. Dabei Knoblauch im Ganzen, und mit den Lorbeerblättern in den Topf geben.

Muscheln bei voller Hitze in den Topf werfen und durchschwenken, mit Weißwein und Tomaten ablöschen, kurz kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus den Eiern und den weiteren Zutaten mit dem Pürierstab eine Blitz mayonnaise in einem schmalen Gefäß hochziehen. Mit Salz und Pfeffer ab schmecken.

Parallel Kartoffeln schälen und in dicke Stifte schneiden, in kochenden Wasser für 1 2 Minuten blanchieren, damit die Stärke austritt, dann zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben. Anschließend in heißem Öl bei knapp unter 160 Grad kross ausbacken.

Muscheln mit Petersilie garnieren und in großen, tiefen Tellern anrichten. Pommes und Mayonnaise separat servieren.

NN am 31. Juli 2021

Norddeutscher Milchreis mit White Tiger Garnelen

Für 3-4 Personen

500 g Rundkornreis	400 ml Gemüsefond	500 g White Tiger Garnelen
Butter	1 EL Zucker	1 Zweig frischen Thymian
2 Schalotten	100 ml Milch	

Garnelen schälen, Schalotten würfeln.

Schalotten in Butter anschwitzen und die Garnelenschalen hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Zucker und Thymian hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Milchreis mit den Schalotten anschwitzen und nach und nach mit dem bereits vorbereiteten Fond ablöschen.

Milch hinzugeben und reduzieren lassen.

Die Garnelen kurz in der Pfanne anbraten.

Garnelen mit dem Milchreis anrichten.

Björn Freitag am 16. Juli 2021

Überbackene schwarze Garnelen-Cannelloni

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl	150 g Semola di Grano Duro	3 Eier
2 Päck. Sepia-Tinte	1 EL Olivenöl	1 gestrich. TL Salz

Für die Füllung:

200 g Garnelen	100 g Bauchspeck	4 Kirschtomaten
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 daumengr. Stück Ingwer
1 rote Chilischote	2 Eier	100 g Sahne
1 EL Sojasauce	1 TL Fischsauce	2 Zweige Koriander
Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz

Für die Garnitur:

8-10 Tomaten an der Rispe	2 Zweige Koriander
---------------------------	--------------------

Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Semola und Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier trennen und die Eigelbe mit der Sepia-Tinte verquirlen. Eigelbe, Eiweiße und Olivenöl in die Mulde geben.

Alle Zutaten von der Mitte aus mischen und das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig lange und kräftig kneten. In Klarsichtfolie einwickeln und in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig dünn und maschinenbreit ausrollen und in 12 cm lange Streifen schneiden.

Für die Füllung:

Ingwer schälen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Bauchspeck grob schneiden. Garnelen, Speck, Chili, Ingwer, Schalotten und Knoblauch durch einen Fleischwolf drehen und die Masse mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Masse heben. Dann die Masse in einen Spritzbeutel geben und die Füllung auf das untere Drittel der Teigplatten geben. Zu Cannelloni aufrollen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die Cannelloni hineinlegen. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Auf die Cannelloni geben.

Eier mit Sahne und Fischsauce verquirlen und mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Eiermasse über die Cannelloni gießen und die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben. Cannelloni für 15-20 Minuten goldgelb backen.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Tomaten und Koriander als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 09. Juli 2021

Muschel-Tortellini mit Estragon-Butter, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	3 Eier
2 Päck. Sepia-Tinte	1 EL Olivenöl	1 gestrichener TL Salz

Für die Füllung:

1 kg Herzmuscheln	50 g Zanderfilet	50 g Garnelen
200 ml trock. Weißwein	Currypulver	Chilipulver
30 ml Olivenöl	Salz	

Für die Fertigstellung:

2 Eier	Mehl	Salz
--------	------	------

Für die Estragon-Butter:

60 g kalte Butter	1 Limette	3 Zweige Estragon
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Spinatsalat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 EL weißer Balsamico	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Nudelteig:

Das Mehl, den Hartweizengrieß und Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier trennen und die Eigelbe mit der Sepia-Tinte verquirlen. Eigelbe, Eiweiße und Olivenöl in die Mulde geben.

Alle Zutaten von der Mitte aus mischen und das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig lange und kräftig kneten. In Klarsichtfolie einwickeln und in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen.

Olivenöl erhitzen und die Muscheln darin schwenken. Mit Weißwein ablöschen und etwas köcheln lassen. Den Sud durch einen Kaffeefilter oder ein ganz feines Passiertuch geben und auffangen. Für die Estragon Butter beiseitestellen.

Zanderfilet und Garnelenfleisch mit den ausgelösten Muscheln grob hacken, sodass eine Bindung entsteht. Alles mit Salz, Currypulver und Chili abschmecken und in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen.

Für die Fertigstellung:

Eier trennen und die Eigelbe mit etwas Wasser verquirlen. Eiweiß anderweitig verwerten. Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen, Folie entfernen und mithilfe der Nudelmaschine zwei lange, dünne Bahnen ausrollen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Die Füllung mittig und mit Abstand nebeneinander auf eine Teigbahn geben. Die andere Teigbahn mit dem Eigelb dünn einpinseln und auf die Teigbahn mit der Füllung legen. Luft zwischen den einzelnen Häufchen herausstreichen und den Teig andrücken. Mit einem runden Ausstecher ausstechen. Dann wie ein Halbmond zusammenlegen, den Rand festdrücken, dann die Enden nach hinten zusammenlegen. Fest drücken. In reichlich, leicht siedendem Salzwasser 3-5 Minuten offen ziehen lassen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Für die Estragon-Butter:

Muschelsud (s.o.) etwas einkochen lassen. Dann kalte Butter einrühren, dabei darf der Sud nicht mehr kochen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer

Hälfte auspressen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese hacken. Limettensaft, Limettenabrieb, Estragon und Zucker zum Sud geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinatsalat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauch abziehen, ganz fein hacken und in eine Schüssel geben. Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren, sodass sich das Salz auflöst.

Dann das Olivenöl und den Spinat begeben und gut vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 09. Juli 2021

Jakobsmuscheln mit Artischocken und Tomaten-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Knusper-Artischocken:

1 Artischocke	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Estragon
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Kerbel
Olivenöl	Salt flakes	Pfeffer

Für die Tomaten-Vinaigrette:

150 g Gemischte Kräuter	2 San Marzano Tomaten	1 Schalotte
2 EL Tomatenessig	2 EL Sherry	2 EL alter Balsamico
3 EL Olivenöl	feines Meersalz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 EL Olivenöl
-----------------------------	---------------

Für die Knusper-Artischocken:

Die Artischocken putzen, d.h. die äußeren Blätter abzupfen, Blätterspitzen abschneiden, den Stiel bis zum Artischockenboden schälen. Den Boden herausschneiden und das Heu entfernen. Den Artischockenboden mit dem Hobel in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl zugeben und die Artischockenhobel knusprig im Öl braten. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hobeln und zum Schluss zu den Artischocken geben. Alles aus der Pfanne auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Das Öl für die Tomaten Vinaigrette aus der Pfanne nehmen und erstmal zur Seite stellen.

Die Kräuter waschen, trockentupfen, die Blätter vom Stiel zupfen und fein schneiden. Die fertigen Artischocken-Chips mit Salt flakes und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern vermengen. Da die angeschnittene Artischocke an der Luft sofort oxidiert und ihre schöne gelbe Farbe verliert, sollten Sie diese zwischendurch in Zitronenwasser oder Essigwasser einlegen.

Für die Tomaten-Vinaigrette:

Tomaten einritzen und kurz in kochendes Wasser geben. Haut abziehen und die Tomaten fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Das Öl der Artischocken zu der Tomaten-Schalotten-Mischung geben. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter fein schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Einen Teller mit Klarsichtfolie belegen, die Jakobsmuscheln in dünne Scheiben schneiden und in Rosetten-Form auf die Folie legen. Danach die Klarsichtfolie mit der Rosette vorsichtig von dem Teller ablösen und in eine Pfanne mit Olivenöl umstürzen, so dass die Rosettenform erhalten bleibt.

Jakobsmuschelrosette nur kurz in der Pfanne braten.

Zum Anrichten die Knusper-Artischocken mit den Kräutern gemischt auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Jakobsmuschelrosette vorsichtig darauf geben und mit Salt Flakes und Pfeffer würzen. Die Tomaten Vinaigrette darauf verteilen und servieren.

Cornelia Poletto am 02. Juli 2021

Zuckerschoten-Salat mit Mais, Paprika, Garnelen

Für 4 Personen

250 g Zuckerschoten	Salz	1 rote Spitzpaprika
1 rote Chilischote	1 Bund Frühlingszwiebeln	6 EL Olivenöl
Pfeffer	300 g Maiskörner, abgetropft	3 EL Weißweinessig
2 Spritzer Zitronensaft	12 Garnelen mit Schale, (8/12)	2 EL getrock. Öl-Tomaten
2 EL Pistazien, geschält	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Limette
1 EL Paprikapaste	2 Stängel Estragon	

Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und dabei die Fäden an der inneren Längsseite abziehen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zuckerschoten ca. 5 Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Paprika in feine Würfel schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Chili fein schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße fein schneiden, das Grüne in dünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin Paprika, Chili und das Weiße der Frühlingszwiebeln weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Grün der Frühlingszwiebeln zugeben und einmal kurz durchschwenken.

Die Maiskörner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Tipp:

Anstatt der Maiskörner aus dem Glas kann man auch von 2 frischen Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden und diese einfach mit den Zuckerschoten im kochenden Salzwasser weich kochen.

In einer Schüssel Essig und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, 3 EL Olivenöl zugeben und gut verrühren.

Abgetropften Zuckerschoten und Maiskörnern in eine Schüssel geben und mit der Hälfte vom Dressing vermischen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Getrocknete Tomaten fein schneiden, Pistazien grob hacken, Knoblauch schälen und andrücken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.¹³ In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Eine ange-drückte Knoblauchzehe, gehackte Pistazien und getrocknete Tomaten sowie Paprikapaste zugeben und kurz mit den Garnelen mitbraten.

Zuletzt etwas Limetten-Schale überstreuen.

Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Salat auf Teller geben, Garnelen und geschmorten Paprika darauf anrichten. Restliches Dressing überträufeln und mit Estragon bestreuen. Dazu passt Baguette, besonders lecker schmeckt es, wenn die Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl geröstet wurden.

Christian Henze am 01. Juli 2021

Pulpo Asado

Für zwei Personen

Für den gekochten Pulpo:

600 g ungekochter Pulpo	4 Stangen Staudensellerie	1 Fenchel
1 Karotte	1 Gemüsezwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle
1 Schuss Weißwein	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner
grobes Meersalz	2 Weinkorken	

Für die Marinade vom Pulpo:

1 Peperoncini	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	30 ml Olivenöl	

Für die Pimentos-Creme:

4 Pimentosfilets in Öl	4 getrock. Öl-Tomatenfilets	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Piment-d'Espelette	feines Meersalz
Olivenöl		

Für den gekochten Pulpo:

Da der Pulpo etwas länger kochen muss, wurde er 40 Minuten vor der Sendung bereits in einem angesetzten Sud vorgegart.

Für den Sud Karotte, Fenchel und Sellerie würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Pulpo waschen und mit den Gemüsewürfeln in einen ausreichend großen Topf geben. Meersalz, Pfeffer und Lorbeerblatt hinzufügen. Mit Weißwein und kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen.

Cornelia Poletto gibt außerdem 2-3 Weinkorken ins Pulpowasser, damit der Pulpo zart wird. Das soll beim Kochen Glück bringen.

Die Hitze reduzieren und ca. 10-15 Minuten weiter köcheln lassen. Den Pulpo danach auskühlen lassen, damit er sich besser putzen lässt. Dann den Kopf abtrennen, ausnehmen und die weiche Haut entfernen. Die Pulpoarme zum Marinieren herausschneiden.

Für die Marinade vom Pulpo:

Die Peperoncini klein schneiden und die Schale der Zitrone abreiben.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Alles mit dem Olivenöl vermischen und die Pulpoarme darin marinieren. Eine gusseiserne Grillpfanne erhitzen und die marinierten Pulpoarme darin auf allen Seiten scharf anbraten.

Für die Pimentos-Creme:

Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Pimentos, Tomaten, Knoblauch und Zitronenabrieb zusammen fein mixen. Mit Salz, Olivenöl, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

Pimentos-Creme auf vorgewärmten Tellern anrichten, die gegrillten Pulpoarme daneben setzen und servieren.

Cornelia Poletto am 01. Juli 2021

Mediterraner Salat mit Pulpo

Für zwei Personen

Für den Pulpo:

150 g gekochter Pulpo	1 Knoblauchknolle	2 cm Ingwer
Öl	Meersalz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Hand Salatblätter	$\frac{1}{2}$ Avocado	2 Eiertomaten
3 eingel. Artischockenherzen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{4}$ Mango
1 Kugel Büffelmozzarella	mildes Chilisalز	Pfeffer

Für das Salatdressing:

40 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
1 Prise Zucker	mildes Chilisalز	1 EL mildes Olivenöl

Für den Pulpo:

Den Pulpo in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur sanft erhitzen. Pulpo und Öl hinzugeben. Knoblauchknolle horizontal halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Beides in die Pfanne legen und mit dem Pulpo etwas anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Pulpo mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Die Mango schälen, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Artischockenherzen vierteln. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen.

Eine Avocadohälfte schälen und in Spalten schneiden. Die Salatblätter waschen und etwas zerkleinern. Den Mozzarella längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Tomaten, Mango, Artischocken, Gurkenscheiben, Avocado, Salatblätter und Büffelmozzarella als Salat auf Tellern anrichten. Mit Chilisalز und Pfeffer würzen.

Für das Salatdressing:

Den Gemüsefond mit Weißweinessig und Senf verrühren. Mit Chilisalز und Zucker würzen. Olivenöl für den Schluss aufbewahren.

Geben Sie das Dressing erst am Ende über den Salat, damit er nicht in sich zusammenfällt und noch knackig bleibt.

Pulpostücke zum Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing und etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Juni 2021

Reis-Eintopf mit Mandeln, Fisch und Meeresfrüchten

Für 4-6 Personen:

150 g Staudensellerie	150 g Möhren	4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	500 g Krustentiere	4 EL Öl
200 ml trockener Weißwein	2 l Fischfond	200 g Fischfilet
250 g Risotto-Reis	50 g gehackte Mandeln	Zucker, Salz

Staudensellerie putzen, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles fein würfeln. Die Krustentiere nach Belieben längs halbieren.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Fischfond dazugeben und aufkochen. Fisch, Krustentiere, Reis und Mandeln hinzufügen. Alles mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) offen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 20-25 Minuten garen.

Dazu passt frisches Baguette.

Tim Mälzer am 19. Juni 2021

Nordsee-Krabben-Burger

Für 4 Portionen:

Für die Soße:

1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Apfel	1 kleine saure Gurke
3 Stängel Dill	200 g saure Sahne	100 g Schmand
2 EL Essiggurkensud	2 EL weißer Balsamico-Essig	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Pfeffer	

Für die Burger:

2 kleine Gemüsezwiebeln	3 EL Sonnenblumenöl	3 Prisen Salz
1 Prise Zucker	4 Burger Buns	Eisbergsalatstreifen
Rotkohlstreifen	6 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	150 g Nordseekrabbenfleisch	1 TL Dijon-Senf
1 Spritzer Zitronensaft	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	4 Eier
1 rote Paprikaschote		

Hausfrauensauce herstellen: Für die Hausfrauensauce in einem kleinen Topf Wasser aufkochen. Die Zwiebel schälen, in feinste Würfel schneiden und im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Den Apfel schälen und mit der Gurke in feinste Würfel schneiden.

Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Schüssel saure Sahne und Schmand verrühren. Zwiebel-, Apfel- und Gurkenwürfel mit dem Dill unterheben. Die Sauce mit Essiggurkensud, Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Beiseitestellen.

Zwiebelringe anbraten: Für die Burger den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin mit je 1 Prise Zucker und Salz bei niedriger Hitze schön langsam erst glasig, dann goldbraun braten, dabei regelmäßig durchrühren.

Salat schneiden: Das Romana-Salatherz waschen und trocken schütteln. 4 schöne äußere Blätter vom Kopf lösen und beiseitelegen. Den restlichen Kopf wie die Eisbergsalat- und Rotkohlblätter in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Krabbensalat mischen: Vorbereiteten Salat- und Kohlstreifen, Tomaten, Dill und Schnittlauch in einer Schüssel mit Krabben, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. 6-8 EL Hausfrauensauce unterheben der Krabbensalat soll gerade schön gebunden sein. Die übrige Sauce anderweitig verwenden, zum Beispiel für einen großen gemischten Salat.

Spiegeleier braten: Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten, dabei mit 1 Prise Salz würzen.

Buns anrösten: Währenddessen die Bunnhälften im heißen Ofen auf dem Rost etwa 5 Minuten anrösten.

Paprika schneiden: In dieser Zeit die Paprika waschen, trocknen und 4 schöne Ringe heraus-schneiden.

Burger belegen: Die Burger Buns aus dem Ofen nehmen, die Unterseiten auf Teller verteilen und in der folgenden Reihenfolge belegen: 1 Paprikaring, 1 Romana-Salatblatt, 1 Portion Krabbensalat, 1 Spiegelei und 1 Portion Röstzwiebeln. Den Deckel auflegen, nach Belieben mit einem Burgerspieß feststecken und die Nordsee-Krabbenburger servieren. Dazu passen zum Beispiel Süßkartoffelpommes.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Risotto alla milanese mit Garnelen und Kräutern

Für 4 Personen:

Für das Risotto:

250 g Risottoreis	1 l Brühe	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	80 ml Weißwein	Safranfäden
60 g Butter	50 g geriebener Parmesan	Salz

Für die Kräuter:

2 EL Dinkelmehl	2 EL Stärke	1 EL Öl
1 Bund gemischte Kräuter	1 Msp. Backpulver	Olivenöl
Wasser, Salz		

Für die Garnelen:

8 Garnelen	1 Zehe Knoblauch	12 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für das Risotto:

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. In der Hälfte der Butter anschwitzen. Reis und einige Safranfäden dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit der Hälfte des Wein ablöschen und einkochen. Den restlichen Wein dazugeben und ebenfalls einkochen. Salzen und mit etwas Brühe auffüllen. Vorsichtig rühren und aufkochen.

Den Reis immer wieder mit Brühe auffüllen, bis er die richtige Konsistenz hat. Zum Abbinden den Parmesan und die restliche Butter hinzufügen. So lange rühren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Kräuter:

Mehl und Stärke vermengen. Backpulver, Öl und Salz dazugeben. Mit etwas Wasser einen dünnflüssigen Teig herstellen. Die Kräuter waschen und zupfen/schneiden.

Durch den Teig ziehen und in heißem Olivenöl ausbacken. Abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Für die Garnelen:

Die Garnelen säubern, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. Für noch mehr Geschmack Garnelen mit Schale verwenden. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Die Garnelen wenden. Halbierte Kirschtomaten hinzufügen und kurz schwenken.

Anrichten:

Risotto auf Teller verteilen. Pro Portion 2 Garnelen darauflegen und mit den halbierten Kirschtomaten und gebackenen Kräutern garnieren.

Das Öl aus der Pfanne ist eine echte Geschmacksexplosion und verfeinert das Risotto. Nach Geschmack nochmals mit Pfeffer aus der Mühle und Salzflöcken würzen.

Tarik Rose am 10. Mai 2021

Jakobsmuscheln mit Safran-Soße

Für 4 Portionen:

16 große Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ EL Butter	2 Schalotten, fein gehackt
Salz, Pfeffer	150 ml trockener Weißwein	250 ml Fischfond
200 ml Crème-fraîche	8 Safranfäden	

Die Rogen von den Muscheln trennen, die Muscheln der Breite nach halbieren. Auf ein Tuch legen. Die Butter erhitzen und die Schalotten zufügen. Zudecken und bei milder Hitze weich dünsten. Die Jakobsmuscheln würzen und in die Pfanne geben. Bei milder Hitze 1 min garen. Die Rogen zugeben und 1 weitere min. garen. Die Jakobsmuscheln und Rogen aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Den Wein zu den Schalotten geben und bis auf 2 EL einkochen. Den Fond einrühren und bis auf $\frac{1}{2}$ Tasse reduzieren. Die Crème fraiche und den aufgelösten Safran zufügen und köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Die Sauce auf 4 Teller verteilen und die Muscheln und Rogen darauf anrichten.

Evtl. mit hauchdünn gehobelten Karottenstreifen verzieren.

NN am 06. Mai 2021

Garnelen auf gebratenem Fenchel mit Joghurt-Safran-Soße

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	3 Scheiben Ingwer
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl
2 Zimtrindensplitter	mildes Chilissalz	

Für den Fenchel:

6 dünne Sch. Fenchelknolle	1 TL neutrales Öl	mildes Chilissalz
----------------------------	-------------------	-------------------

Für den Safran-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	5 Fäden Safran	1 EL warmes Wasser
1 Msp. Zitronenabrieb	1 Msp. gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer
Zucker	mildes Chilissalz	

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Die Garnelen am dicken Ende 1,5 bis 2 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Zimt, Knoblauch- und Ingwerscheiben und Schale von Zitrone und Orange hineingeben. Garnelen darin auf beiden Seiten einige Minuten sanft braten. Pfanne vom Herd nehmen und Garnelen in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen.

Für den Fenchel:

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Fenchelscheiben darin auf beiden Seiten mehrere Minuten hell anbraten. Mit Chilissalz würzen.

Für den Safran-Joghurt:

Safran in das Wasser rühren und 5 Minuten ziehen lassen.

Joghurt mit etwas Milch, Zucker und Safranwasser verrühren. Mit Zitronenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Chilissalz würzen.

Für die Garnitur:

Die Fenchelscheiben auf warme Teller legen, Garnelen darauf anrichten und den Safranjoghurt außen herum träufeln. Mit einem Zweig Dill garnieren und servieren

Alfons Schuhbeck am 16. April 2021

Spaghetti Vongole

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ kg frische Vongole Muscheln	200 g Spaghetti (Dicke 3)	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	200 ml Weißwein
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Geöffnete Muscheln aussortieren. Muscheln mehrere Minuten im kochenden Wasser garen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili fein hacken. Knoblauch und Chili in einer Pfanne in etwas Olivenöl angehen lassen. Die ausschließlich geschlossenen Muscheln dazugeben und kurz mitschwenken, mit Weißwein ablöschen, Deckel draufgeben, bis die Muscheln aufgehen und zur Seite bestellen.

Spaghetti in gut gesalzenem Wasser al dente kochen (ca. 5 Minuten) und direkt aus dem Kochwasser zu unseren Muscheln dazugeben und durchschwenken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und unterheben. Mit Pfeffer garnieren. Muscheln sofort servieren.

Alexander Kumptner am 01. April 2021

Knusper-Garnelen mit Blumenkohl-Couscous

Für 4 Personen

Für den Couscous:

1 Blumenkohl	2 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 TL Honig	1 TL Ras el hanout

Für die Garnelen:

12 Garnelen (9/12)	1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote
Salz	Pfeffer	4 Kartoffeln, fest kochend
200 ml Olivenöl	½ Bund Koriandergrün	

Für den Couscous den Blumenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien, danach in Röschen teilen.

Die Röschen im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu grobem Grieß zerkleinern.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten und Petersilie untermischen und das Ganze mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Ras el hanout abschmecken.

Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darmfaden vorsichtig entfernen.

Garnelen waschen und trockentupfen.

Den Knoblauch schälen und fein reiben.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln mit einem Spiralschneider zu langen feinen Streifen/Spaghetti verarbeiten.

Garnelen mit den Kartoffelstreifen dicht an dicht fest umwickeln.

Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Garnelen darin portionsweise 4 - 5 Minuten knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Blumenkohl-Couscous auf den Tellern anrichten. Die Garnelen anlegen und mit Koriandergrün garniert servieren.

Tarik Rose am 26. März 2021

Fritto misto mit Aioli

Für zwei Personen

Für die Fritto misto:

100 g Mittelmeerfischfilets	100 g Calamaretti	2 Garnelen
4 Sardinenfilets	Ca. 150 g Tempurateigmischung	Erdnussöl
Salz		

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Ei
1 TL Senf	150 ml neutrales Pflanzenöl	30 ml Olivenöl
Salz		

Für die Fritto misto:

Die Fischfilets abwaschen, trockentupfen und würfeln. Calamaretti putzen und in Ringe schneiden. Garnelen klein schneiden. Tempurateig nach Packungsanweisung mit eiskaltem Wasser anrühren.

Erdnussöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Fischfilets, Calamaretti, Garnelen und Sardinenfilets nach und nach durch den Tempurateig ziehen. Als ersten Sardinenfilets, dann Fischfilets, Garnelen und schließlich Calamaretti im heißen Öl knusprig ausbacken.

Salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Überprüfen Sie vor dem Frittieren immer die Temperatur des Öls, am besten mithilfe eines Thermometers. Das Fett sollte eine Mindesttemperatur von 180 Grad erreicht haben. Ist es nicht heiß genug, saugt sich der Teig mit Fett voll und kann nicht knusprig ausgebacken werden.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Das Ei, Senf, Knoblauch, Salz, etwas Zitronensaft und abrieb in einen schmalen Mixbecher geben und nach und nach die beiden Öle einmischen.

Aioli nochmals mit Salz, Zitronensaft und abrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 12. März 2021

Nudel-Eierkuchen mit Krabben

Für 4 Personen

Salz	300 g dünne Bandnudeln	3 bunte Möhren
1 Pastinake	1 Petersilienwurzel	2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	1/2 Bund glatte Petersilie	60 g Hartkäse aus Ziegenmilch
2 EL Pflanzenöl	Pfeffer	6 Eier
100 g Sahne	60 ml Milch	80 g frischer Baby-Spinat
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	80 g Nordsee-Krabben
1 EL Rapsöl		

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen und die Nudeln abtropfen lassen. Während die Nudeln kochen. Möhren, Pastinake und Petersilienwurzel waschen, schälen und anschließend mit einem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden. Staudensellerie ebenfalls waschen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Lauch putzen, waschen. Den grünen Teil in etwa 15 cm lange dünne Streifen schneiden. Den weißen Teil fein würfeln.

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

Den Käse fein reiben.

In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und das Weiße vom Lauch darin anschwitzen. Dann die Lauch-, Möhren-, Pastinaken-, Petersilienwurzel- und Selleriestreifen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze einige Minuten in der Pfanne andünsten, bei Bedarf 3 EL vom aufgefangen Nudelwasser dazu geben.

Die Eier mit der Sahne und Milch verquirlen, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die abgetropften Nudeln und die Gemüsenudeln zu kleinen Nudelnestern aufdrehen und in der Pfanne verteilen, dann die Eimasse darüber gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten stocken lassen.

Tipp: Man kann die Nudelnester auch in eine gefettete flache Auflaufform geben, die Eiermasse darüber gießen und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Krabbenfleisch mit etwas Zitronenabrieb, 2 Spritzern Zitronensaft und Rapsöl vermischen. Schnittlauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Spinatblätter unterheben. Sobald die Ei-Masse gestockt ist, alles vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und mit den Spinat-Krabben anrichten.

Sybille Schönberger am 15. Februar 2021

Thai-Curry mit Garnelen und Hirse

Für 2 Portionen:

250 g Hirse	2 Rote Bete	1 rote Paprika
200 g Garnelen	250 ml Kokosmilch	Chili
Ingwer	Paprikapulver, Curry	Salz, Pfeffer
Kokosöl		

Hirse mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren, Topf zudecken und köcheln lassen.

Das Gemüse putzen und klein schneiden.

In einer Pfanne oder in einem Wok 1 EL Kokosöl erhitzen. Ingwer klein hacken und zusammen mit Garnelen, Gewürzen, Salz, Pfeffer und Chili scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und für ein paar weitere Minuten braten lassen. Nun Kokosmilch hinzufügen und kochen lassen. Bei Bedarf erneut würzen.

NN am 07. Februar 2021

Garnelen-Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne

Für 2 Portionen:

250 g Garnelen	300 g Brokkoli	300 g Blumenkohl
Majoran	Basilikum	2 Fleischtomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
Chili	Kokosöl	Paprikapulver
1 L Wasser		

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.

Tomaten schälen und mit einem Pürierstab pürieren. Brokkoli und Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein hacken. Garnelen waschen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

In einem kleinen Topf etwas Kokosöl erhitzen und die gehackte Zwiebel glasig andünsten. Nun die Hälfte der gehackten Knoblauchzehen hinzufügen und für weitere 2 Minuten andünsten. Das Tomatenpüree, die frischen Kräuter, Salz, Pfeffer und Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Soße etwas dickflüssiger geworden ist.

1 Liter Wasser zum Kochen bringen, und sobald das Wasser kocht, 1/2 Teelöffel Salz dazugeben. Anschließend die Brokkoli- und Blumenkohlröschen hinzufügen, den Topf zudecken, den Inhalt noch 5 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch weitere 10 Minuten garen lassen. Schließlich das Wasser abgießen.

1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit dem restlichen Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer scharf anbraten.

Nun die Garnelen und das Gemüse auf Teller verteilen und mit der Tomatensoße übergießen.

NN am 07. Februar 2021

Gebratener Pulpo mit mediterranem Pfannen-Gemüse

Für 4 Portionen

1 frischer Pulpo (800 g)	1 Prise Salz	200 g Kirschtomaten
braune Champignons	Brokkoliröschen	1 Knoblauchzehe
Basilikumblätter	Petersilienblätter	2 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
50 g Butter	2 cl Sambuca	100 ml trockener Weißwein
100 g passierte Tomaten		

Pulpo garen und Zutaten zerkleinern:

Den Pulpo in einen Topf mit Salzwasser aufkochen und bei niedriger Hitze 60 - 90 Minuten garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Brokkoli waschen und die Röschen grob schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum und Petersilie waschen, trocknen und grob schneiden.

Pulpofleisch schneiden:

Den Pulpo aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht weggießen, sondern beiseitestellen. Die Fangarme vom Körper abtrennen, die harten Kauwerkzeuge zwischen den Armen herausdrücken.

Das Pulpofleisch in Stücke schneiden.

Hauptzutaten anbraten:

Eine beschichtete Pfanne mit 1 TL Olivenöl auspinseln, erhitzen und die Pulpostücke darin bei scharf und schön knusprig anbraten. Die Pulpostücke auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Tomaten, Brokkoli und Pilze auf der freien Pfannenseite verteilen, bei Bedarf etwas mehr Olivenöl in die Pfanne geben und das Gemüse 3-4 Minuten mitbraten, bis der Brokkoli weich, aber noch bissfest ist.

Dabei hin und wieder durchrühren.

Pfanneninhalt abschmecken:

Den Pfanneninhalt mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, dann die Butter in der Pfanne schmelzen. Den Pfanneninhalt mit dem Sambuca ablöschen und nach Belieben flambieren. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen. Die passierten Tomaten und 1-2 kleine Kellen vom Pulpo-Garsud angießen. Das Ganze noch einmal aufkochen, dann nach Belieben mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte von Basilikum und Petersilie unterheben.

Gericht servieren Pulpo und Gemüse auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

Beim Braten von Pulpo wenig Fett benutzen, damit das Pulpofleisch eher gegrillt als frittiert wird; das lässt die bindemittel- und eiweißreiche Haut schön kross werden.

Frank Rosin am 17. Januar 2021

Pasta 'frutti di mare'

Für 2 Personen:

200 g Spaghetti	120 g Lachsfilet	6-8 Garnelen (8/12)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 ml passierte Tomaten
1 Stück Parmesan	1/2 Bund Basilikum	

Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Spaghetti darin kochen.

Knoblauch in Scheiben und Zwiebel in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Lachs in Würfel schneiden und Garnelen ebenfalls in Stücke schneiden.

Ca. 3 Minuten, bevor die Spaghetti fertig sind, den Lachs und die Garnelen mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti dann direkt aus dem Topf in die Pfanne geben. Passierte Tomaten dazugeben und ca. 2-3 Minuten mit einkochen lassen. Zwischendurch nochmal Nudelwasser in die Pfanne geben.

Während die Nudeln in der Pfanne sind, Parmesan reiben.

Den Parmesan und Basilikum mit zu den Nudeln geben und nochmal durchmischen und ev. nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Steffen Henssler am 06. Januar 2021

Crab Benedict mit Wasabi-Limetten-Hollandaise, Kaviar

Für zwei Personen

Für die Crab Benedicts:

2 Toasties	250 g gekochte Krebsscheren	1 Avocado
120 g Butterschmalz	2 EL Limonen-Öl	Salz , Pfeffer

Für die Hollandaise:

1 Schalotte	1 Limette	2 Eier
100 g Butter	1 TL Wasabicreme	40 ml Weißwein
20 ml Estragonessig	3 Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die pochierten Eier:

2 Eier	4 EL heller Essig	Salz
--------	-------------------	------

Für die Garnitur:

50 g Forellenkaviar	100 g Wildkräuter	½ Bund Schnittlauch
---------------------	-------------------	---------------------

Für die Crab Benedicts: Die Toasties halbieren und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz braun braten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Taschenkrebsscheren ausbrechen und das Taschenkrebsfleisch mit etwas Limettensaft und Limonenöl, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Damit das ausgelöste Avocado-Fleisch nicht grau wird, kann man es mit etwas Limonenöl beträufeln.

Für die Hollandaise: Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Pfefferkörner zerdrücken. Schalottenwürfel mit Weißwein, Estragonessig und Pfefferkörnern zum Kochen bringen und auf die Hälfte reduzieren.

Die Reduktion durch ein Sieb in einen Aufschlagkessel geben. 2 Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe und Wasabicreme zur Reduktion geben und alles zusammen über einer Sauteuse mit einem Spiralschneebeisen warm und schaumig aufschlagen. Butter erhitzen und langsam unter die aufgeschlagene Masse rühren. Dabei darauf achten, dass man am Anfang nur tröpfchenweise die Butter zugibt, später dann in einem dünnen Strahl, sodass die Hollandaise nicht gerinnt. Hollandaise mit Limettensaft, Limettenschale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die pochierten Eier: Die Eier öffnen und jeweils in eine Tasse geben. 1 Liter Wasser zusammen mit etwas Salz und Essig zum Kochen bringen. Das kochende Wasser vom Herd ziehen und mit einem Löffel im Uhrzeigersinn rühren, sodass sich ein Strudel bildet. Die Eier nun einzeln hintereinander ins Essigwasser geben und bei leicht simmerndem Wasser 6 Minuten pochieren. Anschließend mit einer Schaumkelle die Eier herausnehmen, kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und abstehendes Eiweiß abschneiden.

Für die Garnitur: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und zerschneiden. Wildkräuter waschen und trockentupfen.

Die Toasties mit Avocado-Scheiben belegen. Krabbenfleisch darauf verteilen und jeweils ein pochiertes Ei aufsetzen. Mit der WasabiLimetten-Hollandaise nappieren und etwas Forellenkaviar auf die Hollandaise geben. Mit Schnittlauchröllchen sowie kleinen Wildkräutern bestreuen und servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ruffer am 28. Dezember 2020

Ceviche von der Riesen-Garnele, Mandarinen, Mandelbrot

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

4 Carabineros 1 weiße Zwiebel 2 Limetten
Salz

Für den Romana:

1 Romanasalatherz 4 kernlose Mandarinen 100 ml mildes Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Prise Cayennepfeffer Pfeffer

Für die Gewürzcreme:

50 g Mandelblättchen 4 Toastbrotsciben 200 ml Milch
1 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen 1 TL Brotgewürz
Salz

Für das Ceviche:

Die Carabineros putzen, schälen und den Darm entfernen. Carabineros in fingergroße Stücke schneiden und in eine kleine Form legen.

Limettenschale abreiben und anschließend Limetten auspressen.

Carabineros mit Salz, Limettensaft und Limettenabrieb für 5-6 Min Cevicestyle garen bzw. marinieren lassen.

Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Salz marinieren.

Für den Romana:

Mandarinen schälen, filetieren und von drei Mandarinen den Saft auspressen. Romana abbrausen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke teilen. Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und Stiele klein schneiden.

Limette auspressen. Für die Vinaigrette Mandarinenensaft mit Cayennepfeffer, Limettensaft, Olivenöl und schwarzen Pfeffer verrühren.

Für die Gewürzcreme:

Für die Mandelbrotcreme Mandeln in einem Topf kurz anrösten mit Milch aufgießen. Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden und in den Topf geben. Alles einmal aufkochen. Toastbrot entrinde, in Würfel schneiden und hinzugeben. Olivenöl hineingeben und das Ganze zu einer Creme pürieren und mit Brotgewürz und Salz abschmecken.

Die auf Zimmertemperatur abgekühlte Mandelbrotcreme in die Mitte der Teller geben. Carabineros darauf anrichten und die Mandarinenfilets dazwischensetzen. Zwiebelstreifen darüber geben und Romana mit Korianderblättern und-Stielen daneben garnieren. Mit der Vinaigrette beträufeln.

Alexander Herrmann am 23. Dezember 2020

Rote-Bete-Carpaccio, Jakobsmuschel-Tatar, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

1 vorgeg. Knolle Rote Bete 1 TL weißer Balsamico 1 TL Holunderblütensirup
1 TL mildes Olivenöl Chilisalز

Für das Tatar:

4 Jakobsmuscheln 1 Zitrone Olivenöl
mildes Chilisalز

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln $\frac{1}{4}$ rotbackiger Apfel 1 Orange
1 Zitrone 2 Zweige Koriander 1-2 TL Chili-Vanillesalz
Olivenöl Öl

Für die Garnitur:

10 g Pistazien

Für das Carpaccio:

2-3 Esslöffel Wasser, Balsamico, Holunderblütensirup und Olivenöl verrühren. Mit Chilisalز würzen und in eine Auflaufform geben. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und in die Marinade legen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen und nach Bedarf nachwürzen.

Für das Tatar:

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Zitrone unter heißen Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Jakobsmuscheln mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl und Chilisalز marinieren.

Für die gebratenen Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und vierteln. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur stark erhitzen. Einige Tropfen Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Jakobsmuscheln darin etwa 1,5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Apfelwürfel in der heißen Pfanne etwa 2 Minuten anbraten. Einige Tropfen Öl hinzufügen. Koriander abrausen, trockenwedeln, Stiele abschneiden und davon ca.

1 Teelöffel klein schneiden. Jakobsmuscheln und Apfelwürfel mit Koriandergrün in eine Schüssel geben. Mit einem Spritzer Zitronensaft, etwas Olivenöl, Chili-Vanillesalz und Orangenschale abschmecken.

Für die Garnitur:

Pistazien grob hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Dezember 2020

Garnelen mit Linsen, Avocado-Creme und Aioli

Für 4 Personen:

Für die Aioli:

1 gekochte Kartoffel	10 Knoblauchzehen	Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone	Salz	

Für die Linsen:

500 g Rote Linsen	1 große Zwiebel	4 Lorbeerblätter
3 rote Spitzpaprika	1 Stück Ingwer	1 TL Kreuzkümmel
1 Orange	Salz	Zucker
Zitronensaft		

Für die Avocado-creme:

3 Avocados	4 Tomaten	1 scharfe Chilischote
1 unbehandelte Limette	2 EL Arganöl	Salz

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen (Schale)	4 Knoblauchzehen	1 EL feingehackte Petersilie
Olivenöl	1 unbehandelte Zitrone	Salz

Die gekochte Kartoffel mit gehackten Knoblauchzehen und Olivenöl in einem Mörser zerstampfen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für die Linsen:

Die Zwiebel schälen und in Lamellen schneiden. 500 g rote Linsen mit Lorbeerblätter und Zwiebel in Salzwasser nach Packungsangaben etwa 10-15 Minuten gar kochen. Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Zuvor etwas Kochwasser auffangen.

Die Spitzpaprika säubern und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Die Linsen und etwas Linsenkochwasser hinzufügen. Ingwer reiben und den Saft aus der Orange drücken. Beides mit Kreuzkümmel zum Gemüse geben. Alles noch etwas ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Avocado-creme:

Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch mit Schale in Würfel schneiden. Mit Salz, Zucker und Olivenöl vermengen und etwas ziehen lassen. Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch auslösen und mit einer Gabel zu einem Mus verarbeiten. Dann mit dem Tomatenfleisch, kleingeschnittener Chilischote und mit Saft und Schale der Limette vermengen. Mit Salz, Zucker und Arganöl abschmecken.

Für die Garnelen:

Die Garnelen mit Schale längs bis etwa 2 cm vor dem Schwanzende halbieren (Schmetterlingschnitt). Das geht am besten mit einer Schere. Gegebenenfalls den Darm entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von allen Seiten anbraten. Dabei angeprügelte Knoblauch hinzufügen und die Garnelen salzen und pfeffern. Die Petersilie hacken und dazugeben.

Rainer Sass am 13. Dezember 2020

Erbsen-Schaumsuppe, Zuckerschoten, Flusskreb Wan Tan

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
50 ml Portwein, weiß	100 ml Weißwein	750 ml Geflügelfond
250 ml Sahne		

Flusskrebse:

8 bis 12 Flusskrebse	Kalahari-Salz, Kümmel	8 runde Wan Tan Blätter
1 Eiweiß	100 g Zuckerschoten	3 EL Olivenöl
Kalahari-Salz, Fischpfeffer	Zucker	300 g feine Erbsen
Salz, Pfeffer	Zucker	50 g Butter
2 EL geschlagene Sahne		

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der aufschäumenden Butter glasig dünsten. Mit Portwein und Weißwein ablöschen, Geflügelfond und Sahne auffüllen und das Ganze um die Hälfte einkochen lassen.

Die Flusskrebse kopfüber in sprudelnd kochendes Wasser, mit Salz und Kümmel gewürzt, geben und einmal aufkochen lassen. Anschließend in Eiswasser geben und schnell abkühlen lassen.

Die kalten Flusskrebse schälen, Flusskrebsschwänze auf ein Tuch geben und abtropfen lassen und klein hacken. Jeweils etwas von der Mischung in die Mitte eines Wan Tan Blattes geben, Rand mit Eiweiß einstreichen, den Teig zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder fest zusammen drücken. Die Wan Tan in leicht köchelndem Salzwasser einige Minuten garen, anschließend in tiefe Teller verteilen.

Die Zuckerschoten in heißem Olivenöl anbraten, mit Kalahari Salz, Fischpfeffer und etwas Zucker abschmecken und zu den Wan Tan geben.

Die Erbsen in die eingekochte heiße Suppe geben, alles gründlich durchmischen und dann durch ein feines Sieb passieren.

Die Erbsensuppe mit Kalahari Salz, weißem Malabar-Bio-Pfeffer und Zucker abschmecken. Butter und geschlagene Sahne zugeben, schaumig aufmischen und über den Wan Tan und den Zuckerschoten verteilen.

Johann Lafer am 07. Dezember 2020

Tomaten-Suppe mit Risotto und Muscheln

Für 4 Personen:

Für die Muscheln:	400 g Venusmuscheln	400 g Miesmuscheln
200 ml Weißwein	2 Zweige Petersilie	3 Zweige Thymian
1 Chilischote	2 Zehen Knoblauch	1 Schalotte
Salz, Olivenöl	1 Stange Staudensellerie	
für das Risotto:	150 g Risotto-Reis	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	750 ml Brühe	Weißwein
1 EL Butter	50 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer
Für die Suppe:	1 große Dose geschälte Tomaten	500 ml Tomatensaft
4 frische Tomaten	1 Stange Bleichsellerie	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote	1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian	5 Blätter Salbei	1 Lorbeerblatt
Salz; Pfeffer	Zucker; Olivenöl	

Für die Muscheln: Die Muscheln gut abspülen und für $\frac{1}{2}$ Stunde in kaltes Wasser legen. Beim Wässern geben die Muscheln meistens noch Schmutz- und Sandreste ab. Angeschlagene Muscheln und Exemplare, die sich unter Wasser öffnen, aussortieren. Knoblauch, Schalotte und Staudensellerie putzen und fein würfeln. Chilischote in Ringe schneiden. Alles in einem Topf mit heißem Olivenöl farblos anschwitzen. Die Muscheln aus dem Wasser nehmen und in den Topf geben. Mit dem Sudansatz vermengen.

Weißwein, etwas Wasser, Kräuter und Salz hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 3-4 Minuten im Dampf garen.

Den Topf mehrmals leicht schütteln, damit sich alles gut verteilt.

Das Fleisch aus den geöffneten Muscheln lösen. Das geht am besten mit einer leeren Miesmuschel oder Küchenpinzette.

Einige Exemplare als Deko in der Muschel lassen. Den Sud kann man als Ergänzung für die Risotto-Zubereitung verwenden.

für das Risotto: Knoblauch und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit heißem Olivenöl farblos andünsten. Den Reis hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. 1-2 Kellen warme Brühe zum Reis geben und unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgebraucht ist. Wieder Brühe, Muschelsud oder etwas Wein hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis der Reis cremig und gar, aber noch bissfest ist. Das dauert etwa 20-25 Minuten. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterrühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für die Suppe: Dosentomaten und frische Tomaten in Stücke teilen. Schalotten, Knoblauch und Bleichsellerie putzen und in Scheiben schneiden, die Chilischote hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Knoblauch, Bleichsellerie und Schalotten anschwitzen. Die vorbereiteten Tomaten und den Tomatensaft dazugeben. Kräuter, Salz, Zucker, Pfeffer und Chili hinzufügen und den Suppenansatz bei mäßiger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb drücken und Gewürze und Häute auffangen. Man kann den Ansatz auch durch eine flotte Lotte drehen. Die Suppe nach Geschmack mit etwas Tomatensaft verlängern und salzen. Sie sollte aber eher zähflüssig als zu flüssig sein.

Anrichten: Die heiße Suppe in Teller füllen. In die Mitte 2-3 EL Risotto geben und eine Handvoll Muscheln daraufsetzen. Die Suppe mit etwas Sellerie-Grün dekorieren.

Rainer Sass am 06. Dezember 2020

Schwarzes Risotto mit gebratener Sepia

Für 4 Personen:

16 kleine Sepia	1 TL Sepiatinte	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	300 g Carnaroli-Reis	1/4 l Weißwein
1 EL kalte Butter	750 ml Gemüsefond	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl	

Die Schalotte fein schneiden und in Olivenöl mit der Knoblauchzehe anschwitzen. Den Knoblauch entfernen, Reis dazu geben und ebenfalls glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren.

Nach und nach mit dem Gemüsefond aufgießen, bis der Reis bissfest gegart ist. Die Tinte dazu geben, verrühren und mit kalter Butter abbinden.

Parallel dazu die Sepia in einer Grillpfanne braten, mit Salz würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Das Risotto auf Teller verteilen und die Sepia darauf anrichten.

NN am 28. November 2020

Tomaten-Carpaccio mit gebackenen Garnelen

Für 4 Personen

Garnelen:

60 g Mehl	60 g Speisestärke	1 Päckchen Backpulver (30 g)
140 ml kaltes Wasser	Salz	Pfeffer
Fett	8 Riesengarnelen	Salz ,Pfeffer
2 EL doppelgriffiges Mehl		

Marinade:

5 Sardellenfilets (in Öl)	1 TL Kapern	1 Msp. gerieb. Ingwer
1 Msp. gerieb. Knoblauch	1 TL Limettensaft	Limetten-Abrieb
1 TL Rotweinessig	5 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz
1 Prise Zucker		

Anrichten:

2 Ochsenherztomaten	400 g bunte Tomaten	Mini-Mozzarellakugeln
Basilikumblätter, geschnitten	Meersalz	12 dünne Sch. Parmaschinken
2 EL schwarze Oliven		

Gebackene Garnelen: Für den Backteig Mehl, Stärke und Backpulver zusammen in eine Schüssel sieben. Unter ständigem Rühren langsam etwas kaltes Wasser zugeben bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fett auf 160°C aufheizen.

Die Garnelen an der dicken Seite 1 bis 1,5 cm einschneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen, in doppelgriffigem Mehl wenden, in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und im Fett etwa 4 Minuten backen.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Marinade für das Tomatencarpaccio: Für die Marinade die Sardellen in feine Streifen schneiden, die Kapern klein hacken und beides mit Limettensaft, Limettenabrieb, Essig und Olivenöl verrühren. Mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Anrichten: Die Tomaten waschen, entstrunken und in dünne Scheiben schneiden und leicht überlappend auf einer großen Platte oder auf 4 Tellern anrichten.

Mit der Marinade gleichmäßig beträufeln.

Die Mini-Mozzarellakugeln darauf verteilen und mit Basilikum bestreuen.

Das Ganze mit Meersalz und Pfeffer großzügig würzen.

Gebackene Garnelen und Parmaschinken dekorativ auf den Tomaten anrichten und Oliven dazwischen streuen.

Dazu passen Grissini und Weißbrot.

Alfons Schuhbeck am 26. November 2020

Garnelen-Frikadellen

Für 2 Personen:

12 Garnelen 13/15	1 Tomate	0,5 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	1 Parmesan	4 EL Paniermehl
1 Spur Balsamico	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Spur Olivenöl		

Die Garnelen fein runterschneiden und durchhacken.

Den Schnittlauch schneiden und beides zusammen in eine Schüssel geben. Knoblauch drüber reiben, Parmesan ebenfalls darüber reiben.

Eine Tomate halbieren und über der Schüssel ausdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchmischen.

Die Hände ein bisschen feucht machen und Frikadellen formen. Die fertige Frikadelle in Semmelbröseln wenden.

Die Frikadellen in Olivenöl bei mittlerer Hitze braten (ca. jede Seite 3 Minuten).

Für das Finish mit Olivenöl, Balsamico beträufeln und Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 12. November 2020

Bacon-Garnelen-Sandwich

Für 2 Personen:

4 Scheiben Toast	10 Garnelen 10/15	0,5 Tomate
0,5 Peperoni	0,5 Bund Koriander	1 Spur Sojasauce
4 Scheiben Speck	1 Msp. Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Butter in der Pfanne schmelzen lassen, das Toast reinlegen und anrösten lassen.

Die Black Tiger Garnelen fein hacken. Ebenso Koriander und Peperoni hacken, mit den Garnelen vermischen und mit Pfeffer, Salz und Sojasauce vermengen.

Die Garnelen auf eine der Scheiben Toast geben und ein bisschen andrücken. Die Scheibe dann schnell drehen und braten lassen.

Tomate schneiden und auf die andere Toasthälfte legen.

Auf die Tomate noch Bacon legen und das Toast ebenfalls schnell umdrehen und braten lassen.

Nach ca. 3 Minuten die Toast Scheiben rausnehmen und zusammenklappen.

Das Sandwich dann in der Mitte teilen.

Steffen Henssler am 03. November 2020

Kürbis-Garnelen-Eintopf

Für 2 Personen:

500 g Hokkaido-Kürbis	1/2 rote Peperoni	1/2 Stange Lauch
2 weiße Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
4 cl weißer Portwein	1 Spur Fischsauce	1/2 Limette
1/2 L Kokosmilch	10 Black Tiger Garnelen	2 EL Kürbiskerne
1/2 Bund Koriander	1 EL Salz	

Kürbis würfeln. Peperoni in Ringe schneiden. Lauch längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und Knoblauchzehe darüberreiben.

Butter in einen Topf erhitzen, bis sie braun wird. Gemüse in den Topf geben und 3-4 Minuten anschwitzen und währenddessen mit Salz würzen. Kürbiskerne dazugeben, umrühren und alles mit Portwein ablöschen.

Fischsauce angießen. Limette vierteln, die Fruchtviertel über dem Gemüse auspressen und die Limettenviertel mit in den Topf geben. Kokosmilch angießen. Dann alles bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Limettenviertel aus dem Eintopf nehmen. Garnelen dritteln, mit zum Eintopf geben und ca. 2 Minuten mitköcheln lassen. Eintopf anrichten und Korianderblättchen darüberstreuen.

Steffen Henssler am 13. Oktober 2020

Spaghetti aglio e olio mit gebratenen Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Spaghetti:

250 g feine Spaghetti	1 getrock. Chilischote	5 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen	200 ml Geflügelfond	2 Zweige Basilikum
2 Zweige glatte Petersilie	Milde Chiliflocken	3 EL mildes Olivenöl

Salz

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	5 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
mildes Chilusalz	2 EL mildes Olivenöl	

Für die Spaghetti:

Den Ingwer in Scheiben schneiden. Spaghetti in reichlich Salzwasser mit drei Scheiben Ingwer sehr bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren.

Spaghetti abgießen, kurz abtropfen lassen und auf ein Blech geben, dabei Ingwer entfernen. Anschließend die Nudeln mit Olivenöl beträufeln, damit sie nicht zusammenkleben.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote fein schneiden. Fond mit dem Knoblauch, Chili, dem restlichen Ingwer und einer Prise Chiliflocken erst aufkochen, dann ziehen lassen. Die vorgegarten Nudeln hinzufügen und einige Minuten kochen lassen, bis sie die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Vom Herd nehmen und auf einen Teller geben. Erst dann das Olivenöl, die Petersilie und Basilikum untermischen und die Nudeln gegebenenfalls mit Salz würzen. Parmesan reiben und über die Spaghetti geben.

Idealerweise gibt man beim Kochen von Spaghetti auf einen Liter Wasser ca. 17 Gramm Salz. Geben Sie kein Salz in das Wasser, bekommt die Pasta keinen Geschmack.

Noch ein Tipp: Hin und wieder entsteht ein Schaum beim Kochen von Nudeln. Dieser Schaum entsteht dann, wenn das Eiweiß aus der Pasta austritt. Um zu vermeiden, dass das Wasser bzw. der Schaum überlaufen, können Sie den Rand des Kochtopfes mit Öl einpinseln und schon bleibt Ihr Herd sauber.

Für die Garnelen:

Riesengarnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen waschen, trockentupfen und längs halbieren. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin auf der Hautseite bei milder Hitze 1 bis 2 Minuten anbraten, bis sie beginnen, sich einzurollen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Garnelen in der Resthitze weitere 1 bis 2 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Vanilleschote auskratzen. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Knoblauch, Ingwer, Vanilleschote, Zitronen- und Orangenabrieb zu den Garnelen geben.

Alles mit Chilusalz würzen und das restliche Olivenöl hinzufügen. Die Garnelen im Gewürzöl wenden und nochmals kurz ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 02. Oktober 2020

Dreierlei von der Nordseekrabbe

Für zwei Personen

Für das Krabben-Süppchen:

150 g Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{4}$ Staudensellerie
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 ml Tomatensugo
200 ml Fischfond	2 EL Crème-fraîche	4 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat mit Krabben:

150 g Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 rote Zwiebel
1 Ei	1 TL Wasabipaste	2 EL Mayonnaise
2 EL Schmand	Zitronensaft	Essig
4 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

Für das Krabben-Ceviche:

150 g Nordseekrabben	5 Nachos	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, Saft	1 Zitrone, Saft
1 Chilischote	1 Bund Koriander	1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl		

Für das Krabben-Süppchen:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie schälen und kleinschneiden.

Das Gemüse in Olivenöl anschwitzen, mit dem Fond und dem Tomatensugo ablöschen. Mit Deckel 10 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Krabben darin ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zum Schluss Crème fraîche und Petersilie dazugeben.

Für den Gurkensalat mit Krabben:

Ei ca. 9 Minuten in heißem Wasser kochen. Abschrecken, pulen und feinhacken. Zwiebel abziehen und feinhacken. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Gurke waschen, schälen, in feine Scheiben und dann in Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und Krabben am Ende dazu mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Krabben-Ceviche:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und feinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Zwiebel, Knoblauch, Limettensaft, Zitronensaft, Chili, Koriander, Essig und Olivenöl miteinander vermischen und Krabben unterheben. Krabben-Ceviche auf den Nachos anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 09. September 2020

Gegrillte Polenta mit Calamaretti, Zitronen-Sucuk-Salsa

Für zwei Personen

Für die Polenta:

125 g Polentagrieß	50 g Parmesan	400 ml Gemüsefond
100 ml Tomatenfond	1 Lorbeerblatt	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Salsa:

1 Sucuk	1 Zucchini	4 Kirschtomaten
1 Zitrone	1 Salzzitrone	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Minze	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Koriander
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Calamaretti:

8 mittelgroße Calamaretti	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Piment d'Espelette	Salt flakes

Für die Polenta:

Den Gemüse- und Tomatenfond mit dem Lorbeerblatt aufkochen, leicht salzen und die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen.

Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben.

Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.

Auf ein kleines Blech oder Auflaufform streichen und erkalten lassen. Die Polenta aus der Form stürzen und in Riegel oder Kreise ausstechen. Eine Grillpfanne erhitzen, die Polenta von beiden Seiten anbraten.

Für die Salsa:

Sucuk in feine Würfel schneiden und in Olivenöl knusprig ausbraten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zucchini putzen und nur das Grüne würfeln. Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in Olivenöl glasig anschwitzen und in eine Schüssel geben.

Die Schale der Salzzitrone fein würfeln und dazugeben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Minze, Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken.

Salsa mit Zitronensaft- und abrieb abschmecken, salzen, pfeffern und mit den fein geschnittenen Kräutern fertigstellen.

Für die Calamaretti:

Calamaretti putzen, kalt abrausen und seitlich einritzen.

Knoblauchzehen andrücken. Thymian abrausen und trockenwedeln.

Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl dazugeben und die Calamaretti mit dem Knoblauch und den Thymianzweigen kurz und knackig anbraten.

Wenn Sie die geputzten Calamaretti vor dem Braten seitlich einritzen, werden sie gleichmäßig gegart und ziehen sich nicht so schnell zusammen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 03. September 2020

Bohnen-Salat mit Garnelen

Für 4 Personen

für den Salat:

1 kg Stangenbohnen	3 mittlere, festk. Kartoffeln	500 g Garnelen
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	3 EL Olivenöl
Salz	Zucker	1 große Birne
100 g Johannisbeeren		

Für die Vinaigrette:

2 Orangen	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Crema di Balsamico	1 EL Honig	Salz
0.5 Bund Dill		

Anrichten:

4 Scheiben Brot	4 Eier
-----------------	--------

Für den Salat:

Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kochwasser erhitzen und etwas salzen. Die Bohnen darin mindestens 10 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser garen, dann kurz abschrecken und abtropfen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten. Zum Schluss etwas salzen.

Die Garnelen vom Darm befreien und längs halbieren. Olivenöl erhitzen und die Garnelen 3-4 Minuten braten. Dabei eine angedrückte Knoblauchzehe und Chilischote mit in die Pfanne geben. Die Garnelen zum Schluss etwas salzen und zuckern.

Die Birne schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Johannisbeeren von den Stielen zupfen und säubern.

Für die Vinaigrette:

Die Orangen auspressen. Den Saft mit Olivenöl vermengen, dann mit Honig, Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und Crema di Balsamico würzen. Den Dill säubern und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben und mit der Vinaigrette und dem Dill vermengen.

Anrichten:

Das Brot ohne Fett in einer Pfanne rösten, die Eier als Spiegeleier zubereiten. Die Eier auf die Brotscheiben legen und zum Salat servieren.

Rainer Sass am 26. August 2020

Warmer Nudel-Salat mit Garnelen

Für 4 Personen

Für den Glasnudelsalat:

200 g Glasnudeln	50 g Mungbohnsprossen	2 Zucchini
2 Karotten	1/2 Bund Koriander	1 Chilischote
5 g Ingwer	2 Bio-Limetten	4 EL Pflanzenöl
4 EL Sojasauce	Salz	Pfeffer
2 EL Sesam		

Für die Riesengarnelen:

4 Riesengarnelen (Schale)	2 Knoblauchzehen	3 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Glasnudeln in einer Schüssel in reichlich kaltem Wasser 10 Minuten einweichen.

Mungbohnsprossen verlesen, waschen abtropfen lassen. In reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Sprossen kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Die Zucchini waschen, die Karotten schälen und waschen. Beides mit einem Spiralschneider zu langen, dünnen Gemüsespaghetti drehen.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili klein schneiden.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einer Schüssel das Pflanzenöl, die Sojasauce und Limettensaft verrühren.

Etwas Abrieb der Limette und frisch geriebenen Ingwer dazugeben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Glasnudeln abgießen, gut abtropfen lassen und unter das Dressing mischen. Alles miteinander gut vermengen und zum Ziehen zur Seite stellen.

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

In der Zwischenzeit Garnelen entlang des Rückens aufschneiden, den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen.

Den Knoblauch schälen.

In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Knoblauchzehen im Ganzen durch das warme Öl schwenken. Danach die Zehen wieder herausnehmen und die Garnelen in das Öl geben. Die Garnelen unter Wenden ca. 3-4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren den Glasnudelsalat mit den Chilistücken, dem Koriander und den Sprossen locker vermengen und auf Tellern anrichten. Sesam darüberstreuen.

Glasnudelsalat und gebratenen Garnelen anrichten.

Sören Anders am 14. August 2020

Tomaten-Bruschetta mit Scampi und Limonenöl

Für 4 Personen:

reife Tomaten (ca. 200 g)	2 Stängel Basilikum	4 EL gutes Olivenöl
Salz	Pfeffer	Kristallzucker
Scampi (ca. 150 g)	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 EL Limonenöl	Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	frische Kräuter	8 Scheiben Weißbrot
2 Knoblauchzehen		

Die Tomaten halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Das Basilikum abzupfen und in Streifen schneiden. Die Tomatenwürfel mit den Basilikumstreifen, dem Öl und den Gewürzen mischen und etwas durchziehen lassen.

Die Scampi, die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln. Das Limonenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Dann die Scampiwürfel zugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und zum Aromatisieren einige Zweige frische Kräuter dazugeben. Dann die Brotscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und gut rösten. Die gerösteten Brotscheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen und anschließend mit den halbierten Knoblauchzehen gut einreiben.

Zum Anrichten je 2 Brotscheiben auf einen Teller legen und als erste Schicht die Tomaten darauf anrichten. Abschließend die gebratenen Scampi gleichmäßig darauf verteilen.

Christian Henze am 14. August 2020

Riesengarnelen mit Brunnenkresse-Soße

Für 4 Personen

Für die Sauce:

2 Sommerzwiebeln	2 Tomaten	1 gelbe Paprika
1 Bund Brunnenkresse	50 ml Olivenöl	60 ml Weißwein
60 ml trockener Wermut	250 ml Fischfond (z. B.	Salz
Pfeffer		

Für die Garnelen:

12 rohe Garnelen in Schale (8/12)	1/2 Zitrone	150 ml Olivenöl
Salz	Piment d'Espelette	

Für die Kartoffeln:

3 Kartoffeln	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	---------------	---------------

Für die Sauce die Sommerzwiebeln schälen und fein schneiden.

Tomaten waschen am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abschrecken und die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten fein würfeln.

Paprika waschen mit einem Sparschäler die Haut dünn schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein würfeln.

Brunnenkresse gut waschen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca.

10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce in einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.

Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen.

Dann Paprikawürfel und Fischfond zugeben. Die Flüssigkeit wieder um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen, die Anrichteteller darin warm stellen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Für die Garnelen in einem Topf Olivenöl erhitzen, die Garnelen hineingeben und kurz garen.

Dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen. Garnelen in feine Scheiben aufschneiden und kreisförmig auf Tellern auslegen. Mit Salz, Piment d'Espelette würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Brunnenkresse darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten zur Sauce geben und anschließend die angeschwitzte Brunnenkresse. Die Sauce mit dem restlichen Olivenöl abrunden und abschmecken.

Von den Kartoffeln das überschüssige Fett abschütten und die Kartoffelwürfel nochmal in der Pfanne schwenken, bis sie schön knusprig sind.

Die Sauce über die Garnelen geben, die Kartoffelwürfel überstreuen und servieren.

Tipp: Garnelen werden zum Verkauf in unterschiedliche Größen/Kaliber eingeteilt. Je nach Größe erhält man dann pro Verkaufseinheit eine unterschiedliche Stückzahl. Bei der Verkaufs-Bezeichnung/Kaliber 8/12 bedeutet das, dass man etwa 8 bis 12 Garnelen pro Verkaufseinheit (ca. 500 g) erhält.

Jörg Sackmann am 21. Juli 2020

Nudel-Frittata mit Pfifferlingen

Für 4 Personen

250 g Hörnchennudeln	Salz	2 Schalotten
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	300 g frische Pfifferlinge
2 EL Speiseöl	Pfeffer	4 Eier
80 ml Milch	1 Salatgurke	3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weinessig	1 Bund Dill	1 EL Butter
200 g Nordseekrabbenfleisch	1 Spritzer Zitronensaft	

Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.

In einer großen Pfanne Speiseöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch, Petersilie und die Nudeln zu den Pilzen geben.

Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiermix über die Nudeln und Pilze in der Pfanne gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist.

Einen Deckel auf die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Eiermix stocken lassen.

Tipp: Anstatt die Frittata in der Pfanne zu garen kann man den Eiermix mit Nudeln und Pilzen auch in eine mit einem Backpapier ausgelegte runde Auflaufform geben und im auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, abtrocknen, in feine Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sonnenblumenöl und Essig zugeben und gut vermengen.

Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gurken mischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Krabben darin unter Rühren erhitzen, aber nicht stark braten. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.

Frittata vorsichtig vom Pfannenrand lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

Frittata-Stücke anrichten, die Krabben darauf geben und den Gurkensalat dazu servieren.

Sybille Schönberger am 20. Juli 2020

Gebratene Jakobsmuscheln auf Gazpacho-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Salatgurke	2 gelbe Paprika	2 rote Paprika
4 reife Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL Mayonnaise
milder Rotweinessig	8 Basilikumblätter	feines Meersalz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	Piment-d´espelette	Olivenöl, Salz
-----------------------------	--------------------	----------------

Für das Gemüse:

Die Gurke schälen, von Enden befreien, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne ausschaben. Eine Hälfte in gleichmäßige Würfel schneiden und kaltstellen. Die andere Hälfte grob würfeln, salzen und ca.

15 Minuten Wasser ziehen lassen.

Beide Paprika vierteln, entkernen, von Scheidenwänden befreien und schälen. Strauchtomaten kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, vierteln, entkernen und häuten. Paprika- und Tomatenviertel in Würfel schneiden und kaltstellen.

Die Hälfte vom Gemüse durch den Entsafter geben. Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls am Ende durch den Entsafter geben. Den Saft mit einem Pürierstab und der Mayonnaise aufmixen. Kräftig mit Salz würzen und mit Pfeffer und etwas Rotweinessig abschmecken. Mindestens 3-4 Stunden kaltstellen. Unbedingt auch die Teller gut kühlen. Die gut gekühlte Gazpacho nochmals nachschmecken.

Die restlichen Gemüsewürfel in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Gazpacho abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Basilikumblätter in Streifen schneiden und unter die Gemüsewürfel heben.

Wenn man keinen Entsafter zu Hause hat, kann man das Gemüse auch einfach mit einem Pürierstab pürieren! Und um die Gazpacho kalt zu servieren, einfach die Teller vor dem Anrichten eine Zeit lang im Kühlschrank/ Tiefkühler erkalten lassen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in einer Pfanne von beiden Seiten jeweils 2 Minuten garen. Erst jetzt salzen und mit Piment d´espelette abschmecken.

Gemüsewürfel in gekühlte Teller geben, die Jakobsmuscheln auf das Gemüse verteilen, die Gazpacho aufschäumen und den Schaum um das Gemüse geben. Mit einem feinen Strahl Olivenöl fertig stellen.

Cornelia Poletto am 17. Juli 2020

Spaghetti alle vongole

Für zwei Personen

Für die Spaghetti:

400 g Spaghetti Salz

Für die Vongole:

1 kg Venusmuscheln	8 Kirschtomaten	1 Zucchini
4 Knoblauchzehen	3 getrocknete Peperoncini	2 EL schwarze Oliven
100 ml Weißwein	6-8 EL Olivenöl	1 Zweig glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	Meersalz	

Für die Spaghetti:

Spaghetti nach Packungsanweisung al dente garen.

Für die Vongole:

Eine Peperoncini putzen und fein hacken.

Die Muscheln mit der gehackten Peperoncini in eine große Schüssel geben und unter fließend kaltem Wasser waschen. Die Muscheln dabei gegeneinander reiben um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen.

Bereits geöffnete Exemplare aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen.

Abgießen, abtropfen lassen und Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Restliche Peperoncini ebenfalls putzen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, von Enden befreien und in kleine Stücke schneiden.

Öl in einem großen Bräter erhitzen. Knoblauch und Chili darin kurz anschwitzen, Zucchini hinzugeben. Muscheln, Thymianzweige und die halbierten Tomaten zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Muscheln sich öffnen.

Geschlossene Exemplare entsorgen.

Oliven und Petersilie grob hacken.

Die abgetropften Spaghetti unter die Muscheln heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Oliven und Petersilie garnieren und servieren. Mit Meersalz und Olivenöl abschmecken.

Cornelia Poletto am 13. Juli 2020

Süßkartoffel-Salat mit Scampi, Limetten-Pfeffer-Dip

Für 2 Personen:

Süßkartoffelsalat:

300 g Süßkartoffeln	3 EL Mango-Chutney	3 EL hellen Balsamicoessig
2 Msp. Curry	1 TL geriebener Ingwer	3 EL Olivenöl
8 kleine Scampi	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
3 EL Maiskörner	3 EL Kidneybohnen	1 Handvoll Rucola
Dip	1 EL Mayonnaise	2 EL Crème fraîche
Saft von $\frac{1}{2}$ Limette	1 TL geschrot. Pfeffer	Salz, Honig

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 7 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Süßkartoffeln etwas auskühlen lassen und mit Mango-Chutney, Olivenöl, Curry und Balsamico mischen.

Die Scampi nach Geschmack in mundgerechte Stücke schneiden oder ganz lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip Mayo, Crème fraîche und Limettensaft vermengen, Pfeffer unterrühren und mit Salz und Honig abschmecken.

Süßkartoffeln, Mais, Bohnen und Rucola schichtweise in Gläser füllen, dabei den Dip in die Mitte geben und Scampi draufsetzen.

Christian Henze am 03. Juli 2020

Garnelen-Curry mit Süßkartoffeln

Für 2 Personen:

200 g Garnelen	1 kleine Süßkartoffel	1 Pack. grüne Bohnen
1/2 Limette	1 Pack. Currypaste	1 Dose Kokosmilch
1/2 Bund Koriander	1 Spur Fischsauce	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Eine Süßkartoffel in Scheiben schneiden und in einen Topf mit Öl geben.

Geputzte Bohnen dazu geben und ebenfalls mit anbraten Garnelen und Currypaste auch mit anrösten.

Alles mit Kokosmilch übergießen und Limettensaft hinzufügen.

Mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grob gezupfter Koriander und wenn vorhanden Fischsauce mit in den Topf geben.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Bauern-Omelett frutti di mare

Für 1 Person:

200 g gekochte Kartoffeln	1/2 Zwiebel	50 g Garnelen
50 g Lachs	6 Kirschtomaten	1/2 Bund Petersilie
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	2 Eier
1 Spur Öl		

Gekochte Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Dazu rote Zwiebel, Garnelen und gewürfelten Lachs geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Halbierte Kirschtomaten und Petersilie mit in die Pfanne geben.

Zwei Eier drüber geben, verrühren und stocken lassen.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

Tiger Prawns auf weißem Spargel mit Gewürz-Brösel

Für zwei Personen

Für die Tiger Prawns:

6 Tiger Prawns	1 Avocado	3 kleine rote Chilischoten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Orange
2 Scheiben Ingwer	1 Vanilleschote	3 grüne Kardamomkapseln
1-2 Splitter einer Zimtrinde	mildes Chilisalz	Olivenöl

Für den Spargel:

250 g weißer Spargel	1 Shiitake Pilz	6 Scheiben Ingwer
70 ml Gemüsefond	5 Zweige Koriander	1 Vanilleschote
1 Prise Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	Olivenöl, mildes Chilisalz

Für die Gewürzbrösel:

25 g Pankomehl	1 TL Butter	mildes Chilisalz
----------------	-------------	------------------

Für die Garnitur:	1 Limette	Olivenöl, Muskatnuss
--------------------------	-----------	----------------------

Für die Tiger Prawns:

Die Tiger Prawns schälen, waschen, trockentupfen, entdarmen und an der dicken Seite etwas einschneiden. Vanilleschote der Länge nach halbieren und aus einer Hälfte das Mark auskratzen. Kardamomkapsel andrücken. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen darin mit ganzen Chilischoten, Knoblauch, Ingwer, Kardamom, Zitronen- und Orangenabrieb, Vanillemark, Vanilleschote und Zimtrinde auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch ca. 1 Minute weiterziehen lassen. Avocado schälen, in Spalten schneiden und kurz mitbraten. Mit Chilisalz abschmecken.

Für den Spargel:

Weißer Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Spargelstangen in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke und sehr schräge Scheiben schneiden. Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren, Olivenöl dazugeben und Spargel darin kurz andünsten.

Mit Chilisalz würzen. Fond angießen, Ingwer und Vanilleschote im Ganzen dazugeben und den Spargel bei milder Hitze etwa 6 Minuten bissfest garen. Shiitake putzen, kleinschneiden und dazugeben.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Ca. 1 Esslöffel Koriander am Schluss untermischen und mit mildem Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Eine Vanilleschote kann man viele Male nutzen. Erst verwendet man das Mark aus der Schote und anschließend kann man die Schote in unterschiedlichen Gerichten immer wieder mitgaren.

Für die Gewürzbrösel:

Pankomehl in einer Pfanne langsam goldbraun bräunen. Dabei mit einem flachen Holzspatel beständig wenden. Mit Chilisalz verfeinern. Am Ende Butter für den Geschmack dazugeben, schmelzen lassen und die Brösel über dem Gericht verteilen.

Für die Garnitur:

Limette waschen, trockentupfen und Abrieb über dem Gericht verteilen.

Muskatnuss ebenfalls drüber reiben und das Gericht mit Olivenöl garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 05. Juni 2020

Legierter Spargel mit Tiger Prawns

Für zwei Personen

Für den Spargel:	10 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone
1 Limette	1 TL Butter	4 EL Pankomehl
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	
Für die Tiger Prawns:	6 Tiger Prawns, mit Schale	2 Shiitakepilze
4 cm Ingwer	1 Stange Zitronengras	1 rote Chilischote
3 Eier	2 TL Butter	1 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl	4 Zweige Koriander	4 EL Pankomehl
4 EL Mehl	Öl	
Für die Sauce:	100 ml Sahne	100 ml Weißwein
1 Prise Zucker	1 EL Butter	1 Prise Salz
Für die Garnitur:	1 Ei	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Spargel: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Enden für die Sauce beiseitestellen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Spargel in Wasser mit Zitronensaft, Salz, Zucker und einer Flocke Butter garen. Spargel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und die Köpfe abschneiden. Spargelwasser sowie zwei Spargelstangen für die Sauce beiseitestellen.

Pankomehl in einer Pfanne bräunen und Butter dazugeben. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Pankomehl mit Limettenabrieb würzen. Pankomasse für die Prawns aufbewahren.

Für die Tiger Prawns: Tiger Prawns waschen, trockentupfen und entdarmen. Ingwer waschen, trockentupfen und fein reiben. Zitronengras putzen und hacken.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ingwer, Zitronengras, Sojasauce, Sesamöl, Chili und Koriander vermengen. Zwei Tiger Prawns in die Marinade legen und kurz ziehen lassen. Tiger Prawns in einen Anrichtering auf ein Backblech geben und Butterflocken drauflegen. Shiitake putzen, in Scheiben schneiden und die Garnelen damit bedecken. In den Ofen geben. Nach ca. 10 Minuten etwas von der Pankomasse (von oben) auf die Tiger Prawns im Servierring geben.

Restliche Tiger Prawns in Mehl, Eiern und Pankomehl wenden und in heißem Öl frittieren. Abtropfen lassen und waagrecht einschneiden.

Für die Sauce: Spargelenden (von oben) in Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Salz und Zucker würzen. Spargelfond (von oben) und Sahne angießen und reduzieren lassen. Sauce mit einem Stabmixer mixen. Sauce durch ein feines Sieb passieren und beiseitestellen. Kurz vor dem Servieren nochmals aufmixen.

Zwei gekochte Spargelstangen von oben halbieren und mit der Spargelmasse aus dem Sieb bestreichen. Wie ein Sandwich zusammenklappen, mit der Pankobröselmasse (von oben) bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Garnitur: Ei in einer Pfanne mit Öl braten. Aus der Pfanne nehmen und Eigelb ausstechen. Das Eigelb mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 05. Juni 2020

Gamberetti croccante mit Spargel und gegrillter Avocado

Für zwei Personen

Für die Gamberetti:

6 Tiger Prawns, mit Schale	1 Ei	1 TL Wasabipaste
4 EL Pankomehl	neutrales Öl	Salz

Für das Gemüse:

6 Stangen weißer Spargel	2 Shiitakepilze	1 Knoblauchzehe
1 Yuzu Zitrone	1 Stück Ingwer	2 EL Sojasauce
100 ml Olivenöl	4 Zweige Koriander	1 EL Butter

Salz

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Limette	1 Ei
1 TL Wasabipaste	1 EL Senf	200 ml neutrales Öl

Salz

Für die Avocado:

1 Avocado	Öl	Salz
-----------	----	------

Für die Gamberetti:

Die Garnelen auslösen, die Schwanzstücke dran lassen, waschen, trockentupfen und leicht salzen. Ei mit Wasabi vermischen. Tiger Prawns in Ei wenden und in Pankomehl panieren. In heißem Öl in einer Fritteuse ausbacken. Am Ende salzen.

Für das Gemüse:

Spargel schälen, Enden abschneiden und ganz langsam in einer Pfanne mit ein bisschen Butter garen lassen.

Shiitake putzen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und kleinhacken. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Knoblauch, Shiitake, Yuzu-Zitronensaft, Sojasauce, Ingwer, Koriander und Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz würzen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette waschen und trockentupfen. Ei, Wasabi, Senf, Zitronensäure und Salz in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab mixen und langsam das Öl eingießen. Mit Limettenabrieb und Salz abschmecken.

Für die Avocado:

Avocado aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden und salzen. In einer Grillpfanne in Öl von beiden Seiten grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 05. Juni 2020

Stangen-Spargel, asiatische Hollandaise, Tiger Prawns

Für zwei Personen

Für den Stangenspargel:

12 Stangen weißer Spargel	1 Knoblauchzehe	2 Eier
100 ml Sahne	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
4 EL Pankomehl	4 EL Mehl	1 TL Pilzpulver
Öl	Salz	

Für die Tiger Prawns:

6 Tiger Prawns, mit Schale	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Zitronen	4 Zweige Rosmarin	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Avocado:

2 reife Avocado	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	2 EL Sojasauce	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

4 Shiitakepilze	2 EL Butter	4 EL Sojasauce
2 EL Reiswein	4 Zweige Koriander	Olivenöl

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Für den Stangenspargel:

Spargel schälen und Enden abschneiden. 3-4 Minuten dämpfen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Eier mit Sahne und Pilzpulver verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Pankomehl aufstellen. Den Spargel erst in Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Pankomehl wenden. Knoblauch andrücken.

Spargelstangen in heißem Öl mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian ausbacken und salzen. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tiger Prawns:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch halbieren und andrücken. Schalotte abziehen und kleinhacken. Tiger Prawns waschen, trockentupfen und entdarmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tiger Prawns mit Knoblauch und Rosmarin gleichmäßig glasig braten. Zitronen waschen, trockentupfen, Schale rundherum abschneiden, kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Schalotten am Ende in die Pfanne geben und gut verrühren. Salzen und pfeffern.

Für die Avocado:

Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Avocados schälen, vom Kern befreien, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen, kleinhacken und dazugeben. Sojasauce in die Pfanne rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pilze:

Shiitake putzen und Stiele entfernen. Nur die Köpfe in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten langsam anbraten. Die Hälfte der Butter dazugeben. Mit Sojasauce und Reiswein ablöschen. Alles einkochen lassen und nochmal ein Stück Butter dazugeben. Pilze aus der Pfanne nehmen und kleinhacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Pilze heben.

Für die Garnitur:

Korianderblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 05. Juni 2020

Wok-Garnelen mit Curry

Für 4 Personen:

Für die Garnelen:

500 g rohe Garnelen	1 Zwiebel	2 EL Butter
400 ml ungesüßte Kokosmilch	1 frische rote Chilischote	1 EL geriebener Ingwer
1 Bio-Limette (Abrieb, Saft)	1 TL mildes Currypulver	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	100 g rote Linsen

Reis:

200 g Basmatireis	Salz	4 EL Kokosraspel
kleinblättr. Basilikum		

Die Garnelen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Das Sieb über eine Schüssel hängen und die Garnelen auftauen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin farblos anschwitzen. Dann mit der Kokosmilch aufgießen.

Die Chilischote putzen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die heiße Kokosmilch geben. Die Kokosmilch mit dem Limettenabrieb, dem Limettensaft, dem Currypulver, dem Cumin, etwas Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Das Curry abschließend nochmals abschmecken.

Den Basmatireis mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen und bei ganz geringer Temperatur im geschlossenen Topf in ca. 15 Minuten bissfest garen.

Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den fertig gegarten Reis in 4 große Tassen füllen und darin auf die vorgewärmten Teller stürzen. Den Reis mit gerösteter Kokosraspel bestreuen. Daneben das Garnelen-Curry anrichten und mit kleinen violetten Basilikumblättchen garnieren.

Christian Henze am 25. Mai 2020

Riesen-Garnelen auf Safran-Risotto mit rotem Pesto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	40 g Butter	80 ml Weißwein
400 ml Gemüsesfond	1 g Safranfäden	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	---------------	---------------

Für das Pesto:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	50 g Pinienkerne
120 g getrock. Öl-Tomaten	30 g Rosinen	40 g Parmesan
125 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Wildkräuter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl, Salz
-------------	-----------------------	----------------

Für das Risotto:

Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Risottoreis zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Safranfäden zugeben. Gemüsesfond separat zum Kochen bringen und immer nur so viel zum Risottoreis zugeben, dass der Reis leicht bedeckt ist. Risottoreis nur leicht köchelnd und langsam rührend ca. 20 Minuten garen. Am Ende der Kochzeit sollte der ganze Fond vom Reis aufgesogen und der Reis nur noch leicht körnig sein.

Parmesan reiben. Butter und geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Riesengarnelen aus dem Panzer befreien, säubern und leicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl beidseitig ca. 2 Minuten braten.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne trocken hellbraun rösten und abkühlen lassen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Parmesan reiben. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl holen und abtropfen lassen. Parmesan reiben. Chilischote entkernen und zusammen mit Rosinen, abgetropften Tomaten, Petersilie, Parmesan, der halben Knoblauchzehe, den abgekühlten Pinienkernen und Olivenöl in einem Küchenmixer zu einem feinen Pesto mixen. Das rote Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und mit Öl, einem Spritzer Zitronensaft und Salz vermischen.

Das fertige Safranrisotto auf zwei Teller verteilen, die Riesengarnelen anlegen, mit dem Pesto garnieren und mit Wildkräuter verziert servieren.

Christoph Ruffer am 07. Mai 2020

Sylter Landei-Omelett mit Krabben und Schwarzbrot

Für zwei Personen

Für das Omelett:

4 Bio-Eier 50 ml Sahne 1 EL Butter
Salz

Für die Krabben:

120 g Nordseekrabben 1 Schalotte 1 Zitrone
1 TL weißer Balsamico 2 EL Olivenöl ½ Bund Schnittlauch
Salz Pfeffer

Für das Schwarzbrot:

2 Scheiben Schwarzbrot 3 EL Olivenöl 3 EL neutrales Öl

Für die Garnitur:

2 Radieschen 80 g Wildkräuter Eiswasser

Die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse bei mittlerer Hitze stocken lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, mit einem Küchenhelfer vorsichtig aufrollen.

Für die Krabben:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Nordseekrabben mit den Schalottenwürfeln und dem Schnittlauch vermengen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine schnelle Marinade herstellen, zu den Krabben geben und gut vermischen. Balsamico erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

Für das Schwarzbrot:

Olivenöl und neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten darin rösten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Radieschen hobeln und in Eiswasser geben. Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Kurz vor dem Servieren das Brot mit Radieschen und Wildkräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 04. Mai 2020

Krabben-Pfanne mit Queller

Für 4 Personen:

500 g frische Nordseekrabben	500 g Kartoffeln	1 EL Krebsbutter
250 g Crème-fraîche	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Handvoll Queller
250 ml süße Sahne	1 EL frischer Dill	Pfeffer, Salz

Kartoffeln schälen, kochen und in Scheiben schneiden. Die Krebsbutter in einer Pfanne schmelzen, dabei nicht zu heiß werden lassen. Kartoffelscheiben dazugeben. Alles leicht salzen und umrühren.

Etwas Pfeffer dazugeben und den Queller auf die Kartoffeln streuen. Umrühren und die Hitze etwas reduzieren. Crème fraiche untermischen und die Krabben daraufstreuen.

Sahne schlagen, mit gehacktem Dill verfeinern und auf den Krabben verstreichen. Ganz kurz die Flamme eines Flambiergerätes auf die Krabben mit der Sahne halten - das ergibt ein feines Grillaroma. Achtung, die Krabben dürfen nicht zu heiß werden, sonst werden sie trocken.

Rainer Sass am 29. März 2020

Carabinero mit Lima-Creme und Tomaten-Vanille-Jus

Für zwei Personen

Für die Carabinero:

6 Carabinero	1 Zitrone	150 g Crème-fraîche
200 ml Sahne	1 Knolle Ingwer	2 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein	300 ml Krustentierfond	4 Zweige Kerbel
4 Zweige Dill	4 Zweige Estragon	½ Bund Schnittlauch
1 TL Lecithin	6 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Lima-Creme:

5 Avocados	2 Limetten	1 EL Sushiessig
1 EL Thai Chili Sauce	2 EL Limonenöl	Ascorbinsäure
½ Bund Koriander	Xanthan	Salz, Pfeffer

Für die Jus:

850 ml Tomatensaft (Dosentomaten)	1 Tahiti-Vanilleschote	150 g Zucker
Speisestärke	Salz	

Für die Garnitur:

1 Kästchen Korianderkresse

Für die Carabinero: Die Carabinero aus der Schale brechen, waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in Pflanzenöl glasig braten. 2 Carabinero warmhalten.

Für das Tatar restliche vier Carabinero in Würfel schneiden. Crème fraîche abhängen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kerbel, Dill, Estragon und Schnittlauch abbrausen trockenwedeln, fein schneiden und zusammen mit der abgehängenen Crème fraîche und Zitronenabrieb- und saft vermengen. Garnelenwürfel unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Krustentierschaum Garnelenpanzer im Bratfett (von oben) anschwitzen und etwas Tomatenmark zugeben. Tomatenmark kurze Zeit rösten und mit Weißwein und Fond auffüllen und köcheln lassen. Ingwer schälen, fein hacken und dazugeben. Mit Sahne auffüllen und abschmecken. Durch ein Sieb passieren und mit etwas Lecithin aufschäumen.

Für die Lima-Creme: Aus drei Avocados Scheiben schneiden und zu einem Fächer auf Backpapier legen. Diese Fächer mit Limonenöl bepinseln und runde Kreise ausstechen.

Für die Creme die restlichen 2 Avocados schälen und entkernen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limetten waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocadofleisch mit Koriander, Limettenabrieb- und saft, Sushiessig, Limonenöl, Chili Sauce und etwas Xanthan und Ascorbinsäure mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme durch ein feines Sieb streichen und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Jus: Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Den abgehängenen Tomatensaft zusammen mit dem Vanillemark und der Schote auf 100 ml einreduzieren und mit Salz und Zucker abschmecken. Jus mit etwas Speisestärke binden.

Für die Garnitur: Das Carabinerotatar in runden Ringen anrichten und einen Avocadofächer auflegen. Die gebratenen Carabinero dazu anrichten und etwas von der Lima-Creme aufdressieren. Mit Korianderkresse garnieren und Krustentierschaum dazu anrichten. Zum Schluss die warme Tomaten- Vanillejus dazu reichen und servieren.

Christoph Ruffer am 25. März 2020

Knoblauch-Tagliatelle mit Garnelen

Für 4 Personen

1 Möhre	2 Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
1 scharfe Peperoni	8 EL Olivenöl	200 g Tomaten (Dose)
Salz	350 g Tagliatelle	1 kleines Bund Blatt-Petersilie
150 g Garnelen	weißer Pfeffer	100 g Parmesan im Stück
4 Blatt Küchenpergament		

Möhre, Zwiebeln und 5 Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Peperoni waschen. 6 EL Olivenöl erhitzen und alles darin andünsten.

Die Tomaten dazugeben, leicht zerdrücken und die Sauce bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter grob hacken.

Übrigen Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Die Garnelen schräg in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, die Garnelen darin ganz kurz anbraten, salzen und mit der Petersilie und dem Knoblauch zur Tomatensauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 200° C vorheizen.

Tagliatelle abgießen, abschrecken und zurück in den Topf geben. Die Pergamentblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen. In die Mitte jeweils $\frac{1}{4}$ der Pasta setzen, Sauce darüber geben und mit gehobeltem Parmesan bestreuen. Die Päckchen verschließen und 10 Minuten garen.

Die Päckchen herausnehmen, auf vorgewärmte Teller setzen und servieren.

Christian Henze am 13. März 2020

Garnelen-Rührei mit Sauerteigbrot

Sauerteigbrot (4 kl. Laibe):

90 g Roggenmehl	600 g Weizenmehl	200 g Dinkelmehl
22 g feines Meersalz	5 g Hefe	ca. 500 g Wasser
50 g Sauerteig	4 Gärkörbchen	gesalzene Butter

Rührei:

400 g rohe Garnelen	8 Eier	40 ml Mineralwasser
1-2 Msp. Cayenne-Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	1 TL Salz
12 Kirschtomaten	Salz, Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	1 EL Butter	2 EL Olivenöl

5 Tage Vorbereitung für den Sauerteig-Vorteig:

Für den Vorteig in einem großen Glas 20 g Roggenmehl mit 40 ml lauwarmem Wasser vermischen und in der warmen Küche im Schrank stehen lassen, dabei mit einem feuchten Tuch gut abschließen. In den nächsten drei Tagen jeweils 20 g Roggenmehl und 40 ml lauwarmes Wasser dazugeben, verrühren und wie gehabt stehen lassen. Am fünften Tag nur noch 10 g Roggenmehl unterheben und noch einmal einen Tag ruhen lassen.

Zubereitung:

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, Vorteig und Salz einrühren, in der Küchenmaschine (mit Knethaken) bei geringer Drehzahl dann die beiden Mehlsorten dazugeben und 5 -7 Minuten kneten lassen. Den Teig 24 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank gehen lassen.

Den Teig für 4 kleine Laiber portionieren und unter der Zugabe von etwas Mehl rundwirken (da Mehlsorten unterschiedlich reagieren muss hier evtl. noch mehr Mehl zugegeben werden, je nachdem wie feucht der Teig ist, aber aufpassen, er sollte auch nicht zu trocken werden.

Gätkörbchen mehlieren, den Teig hinein geben und noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Teiglaiber auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen bei 235 Grad Ober-Unterhitze für ca. 35 Minuten backen. Dabei mindesten einmal Beschwaden dafür etwas Wasser auf den heißen Backofenboden gießen, wahlweise kann man die Laiber auch mit Wasser bepinseln. (Optional die Temperatur beim Backen etwas verringern.) Garnelen waschen und abtropfen lassen.

Eier mit etwas Salz, Cheyenne-Pfeffer, Muskatnuss und einem Schuss Mineralwasser verquirlen. In einer Pfanne etwas Butter geben und die Eiermasse bei eher niedriger Temperatur sanft stocken lassen. Erst zum Schluss verrühren und die gehackten Kräuter unterheben.

In einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl die Garnelen kurz braten, dabei die Kirschtomaten mit in die Pfanne geben, mit etwas Salz und weißem Pfeffer würzen.

Rührei mit den Garnelen, dem frisch aufgeschnittenem Brot und gesalzener Butter auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 07. März 2020

Garganelli mit Garnelen, Zucchini und Minze

Für zwei Personen

Für das Garnelen-Zucchini-Gemüse:

4 Garnelen, (Kopf,Schale)	1 Zucchini	6 Kirschtomaten
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
Salz		

Für die Pasta:

300 g Garganelli	5 EL Olivenöl	Salz
------------------	---------------	------

Für die Garnitur:

3 Zweige Minze

Für das Garnelen-Zucchini-Gemüse:

Garnelen von Kopf und Schale befreien, den Darm entfernen und klein schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen und in feine Julienne schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote waschen, trockentupfen und fein hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Pfanne erhitzen. Olivenöl dazugeben und Garnelen anbraten. Salzen.

Noch etwas Öl in die Pfanne geben, dann Chili, Knoblauch und Zucchini mitanbraten. Kirschtomaten hinzugeben und alles gut schwenken.

Für die Pasta:

Garganelli in kochendem Salzwasser 5 bis 7 Minuten al dente kochen.

Nudeln direkt aus dem Wasser in die Pfanne geben. Olivenöl hinzugeben und alles gut schwenken.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen und trockenwedeln. 2 Zweige fein hacken und unter die Pasta heben. Restliche Minze zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 31. Januar 2020

Cremige Curry-Muscheln mit Knoblauch-Brot

Für 4 Personen:

1,5 kg Miesmuscheln	2 Knoblauchzehen	100 g Möhre
100 g Sellerie	2 EL Olivenöl	200 ml Weißwein
200 ml Sahne	2 Lorbeerblätter	½ TL Curry
1 Msp. Chilipulver	Saft von 1 Zitrone	Salz, Pfeffer, Zucker

Knoblauchbrot:

1 Knoblauchzehe	2 EL Kräuter (gemischt)	Salz, Pfeffer
2 EL weiche Butter	1 Ciabatta	

Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Muscheln waschen, und falls vorhanden, Barthaare herausziehen bzw. abschneiden. Geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf mit Deckel erhitzen.

Muscheln, Gemüse und Knoblauch in den Topf geben. Mit Weißwein ablöschen, Deckel auflegen und die Muscheln in 3 Minuten garen.

Anschließend nicht geöffnete Muscheln aussortieren. Dann Sahne, Lorbeerblätter, Curry- und Chilipulver zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Knoblauchbrot den Knoblauch abziehen und pressen. Zusammen mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Butter verrühren. Das Brot in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter bestreichen. 5 Minuten im Backofen knusprig backen.

Muscheln mit der Sauce in einer Schale anrichten und das Knoblauchbrot dazu reichen.

Christian Henze am 31. Januar 2020

Spaghetti mit Venusmuscheln

Für 4 Personen

500 g Spaghetti	1 kg Venusmuscheln	0.2 l Weißburgunder
1 Chilischote	1 Schalotte	4 Zehen Knoblauch
1 Stange Staudensellerie	1 Bund Petersilie	1 Lorbeerblatt
8 Kirschtomaten	Olivenöl, Meersalz	

Die Muscheln gut abspülen. Muscheln aussortieren, die angeschlagen sind oder sich unter Wasser nicht mehr schließen. Die Muscheln für 1 Stunde in kaltes, leicht gesalzenes Wasser legen. Beim Wässern geben die Muscheln meistens noch Schmutz und Sandreste ab. Eventuell das Wasser noch einmal wechseln.

Knoblauch, Schalotte und Staudensellerie putzen und fein würfeln. Die Petersilie hacken und die Kirschtomaten vierteln. Etwas Olivenöl in einer hohen Pfanne (oder einem breiten Topf) erhitzen und Knoblauch, Schalotten, Chili und Staudensellerie farblos anschwitzen. Die Muscheln aus dem Wasser nehmen, in die Pfanne geben und mit dem Gewürzansatz vermengen.

Weißwein, Lorbeerblatt und die Hälfte der Tomaten hinzufügen und den Sud leicht salzen. Die Pfanne verschließen und die Muscheln 4-5 Minuten im Sud leicht köchelnd garen. Die Pfanne mehrmals leicht schütteln, damit sich alles gut verteilt.

Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und das Fleisch aus den geöffneten Muscheln lösen. Das geht am besten mit einem Löffel oder einer Küchenpinzette. Einige Exemplare sollten als Deko in der Muschel bleiben. Fest verschlossene Muscheln aussortieren. Den Sud mit Salz abschmecken. Parallel die Spaghetti bissfest in Salzwasser kochen.

Etwas Olivenöl und die restlichen Tomaten in eine Schüssel geben. Die tropfnassen Spaghetti mit den Muscheln vermengen, in die Schüssel füllen und alles mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Alternativ kann man die Spaghetti auch in der Pfanne anrichten und Tomaten, Petersilie und Olivenöl dort hinzufügen.

Rainer Sass am 21. Dezember 2019

Kürbis-Curry mit gebackenen Garnelen

Für 4 Personen:

Für den Rahm:

200 g griech. Joghurt (10%)	1 geriebene Knoblauchzehe	1 Msp. geriebener Ingwer
1 TL Zitronen-Abrieb	1 TL Orangen-Abrieb	1/2-1 EL Koriandergrün
1/2-1 El Minzeblätter	mildes Chilisalز	Zucker

Für das Curry:

1 Butternusskürbis (1 kg)	2 EL Honig	2 EL Tomatenmark
600 g pürierte Tomaten (Dose)	200 ml Gemüsebrühe	2 TL mildes Currypulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver	¼ TL geräuch. Paprikapulver	1 gerieb. Knoblauchzehe
½ TL fein geriebener Ingwer	1 Msp. Orangen-Abrieb	mildes Chilisalز
1-2 TL Öl	3 cm Vanilleschote	

Für die Garnelen:

50 g Mehl	15 g Speisestärke	60 ml eiskaltes Wasser
40 ml eiskalter Weißwein	1 TL Öl	12 Riesengarnelen
Öl	mildes Chilisalز	

Für den Rahm saure Sahne oder Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale verrühren. Koriander und Minze hinzufügen und unterrühren, den Rahm mit Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen.

Für das Curry den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Dann den Kürbis schälen und in 1½ bis 2 cm große Würfel schneiden. Einen Bräter bei milder Temperatur erhitzen und Honig und Tomatenmark darin kurz andünsten. Tomatenpüree und Brühe hinzufügen und alles mit Curry, Paprikapulver, Räucherpaprika, Knoblauch, Ingwer, Orangenschale und etwas Chilisalز würzen, warm halten.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kürbisstücke rundum hell anbraten. Herausnehmen, zur Sauce geben und die Vanille hinzufügen. Ein Blatt Backpapier darauflegen und die Kürbisstücke knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten gerade weich garen. Danach die Vanille wieder entfernen, das Kürbis-Curry warm halten.

Für die Garnelen Mehl und Speisestärke in einer Schüssel mischen und mit dem eiskalten Wasser, Wein und Öl verrühren. Die Garnelen bis auf den Schwanzfächer schälen, am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm herausziehen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen.

Zum Ausbacken reichlich Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 170°C erhitzen. Die Garnelen durch den Teig ziehen und im Öl wenige Minuten ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen.

Zum Servieren das Kürbis-Curry auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Je 3 Garnelen daraufsetzen und den Rahm darum herumträufeln, nach Belieben mit Minzspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 25. November 2019

Gegrillte Scampi mit karamellisiertem Weißkohl

Für 4 Personen:

Für den Weißkohl:

600 g Weißkohl	3 Schalotten	1 kleine rote Chilischote
1 EL Butter	1 TL Zucker	100 ml Weißwein
1 TL Harissa Paste	5 EL süße Chilisauc	Salz, Pfeffer

Für die Scampi:

500 g Scampi	4 EL Pinienkerne	100 g schwarze Oliven
2 EL Olivenöl	3 EL Basilikumpesto	Salz, Pfeffer

Die Schalotten schälen und würfeln, die Chilischote fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen, Chili und Schalotten darin anschwitzen, das Kraut dazugeben. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Harissa Paste dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Chilisauc unterrühren, salzen, pfeffern und das Kraut bissfest garen.

Die Scampi schälen und den Darm entfernen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin von beiden Seiten anbraten. Oliven, geröstete Pinienkerne und Pesto zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Scampi mit dem Weißkohl anrichten.

Christian Henze am 15. November 2019

Spaghetti mit Garnelen

Für 4-6 Personen

1 kg Garnelen	1/4 l Garnelen-Fond	3 Schalotten
3 Knoblauchzehen	1 scharfe Chili	1 Stange Sellerie
4 Tomaten	3 EL Thymian, Rosmarin,	Petersilie und Salbei
1 Stück Parmesan-Rinde	2 EL Butter	Olivenöl
Salz, Pfeffer	500 g Spaghetti	

Garnelensud:

alle Garnelenschalen	2 Schalotten	1 Zweig Rosmarin
einige Zweige Thymian	einige Zweige Petersilie	2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen	1 Knollensellerie	0,2 l Weißwein
0,5 l Wasser		

Garnelen schälen und der Länge nach um etwa zwei Drittel einschneiden, damit man sie an den dicken Stellen aufklappen und besser braten kann. Die Zubereitungsart nennt man Schmetterlingsschnitt.

Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Stangensellerie putzen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote ebenfalls klein schneiden. Blätter und Nadeln der Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gemüse- und Kräuterreste nicht wegwerfen, sie werden für den Sud benötigt.

Für den Sud die Schalen der Garnelen und die Gemüse- und Kräuterreste in einen Topf geben. Zusätzlich grob geschnittene Schalotten, Knoblauchzehen, Lorbeerblätter und 1 Stück Sellerie hinzufügen. Wein und Wasser angießen. Den Sud 1 Stunde köcheln lassen. Es sollte etwa 1/4 l der Flüssigkeit noch übrig sein. Den Sud durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen.

Die vorbereiteten Schalotten, Knoblauch, Chili und Sellerie in eine große Pfanne geben und in Olivenöl andünsten. Das Gemüse dabei salzen, leicht zuckern und gut vermengen. Tomatenfleisch und Parmesanrinde hinzufügen. Den Sud in die Pfanne gießen und alles bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Die Garnelen in einer zweiten Pfanne in Olivenöl kurz und scharf anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Die Garnelen zum Sud und Gemüse geben und darin wenige Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss etwas Butter und die Kräuter unterrühren.

Parallel die Spaghetti in Salzwasser kochen, dann tropfnass zu den Garnelen geben. Alles gut vermengen und servieren. Wer mag, kann noch etwas frisches Olivenöl darüber träufeln. Dazu passt ein Chianti classico.

Rainer Sass am 11. Oktober 2019

Jakobsmuscheln mit Mango-Avocado-Türmchen, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Muschel:

8 Jakobsmuscheln 10 Cashewkerne 4 EL Ghee
4 EL Zucker

Für das Tartar:

1 große reife Mango 2 Avocados 1 TL getrock. Chilifäden
2 Zitronen 60 ml heller Balsamico Salz, weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Für die Muschel:

Muscheln waschen, trockentupfen und in der Pfanne mit Ghee goldgelb anbraten. In einer zweiten Pfanne die Cashewkerne mit Zucker karamellisieren.

Für das Tartar:

Mango und Avocado schälen, entkernen und gleichmäßig in Würfel schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Ca. 2 EL der Avocado und 1 EL der Mango fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Balsamico, Zitronensaft und den Chilifäden abschmecken und zu einer Creme verarbeiten. Ggf. etwas Zitronenabrieb hinzufügen.

Für den Parmesan-Chip:

Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben und kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen.

Für ca. 10-15 Minuten. in den heißen Ofen geben und anschließend auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

NN am 03. September 2019

Gambas in Weißwein-Sud

Für 3 Portionen

300 g Riesengarnelen	1-2 Strauchtomaten	3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	5 Stängel Petersilie
3 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
1 Spritzer Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Schalotten und Knoblauch mit dem Thymian dazugeben und alles 2 Minuten anbraten. Alternativ den Backofen vorher auf 200 °C Umluft vorheizen und die (ofenfeste) Pfanne 23 Minuten in den heißen Ofen schieben.

Mit dem Weißwein ablöschen. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Petersilie in die Pfanne geben. Die Garnelen mit Weißweinessig und Zitronensaft beträufeln. Alles noch einmal kurz durchschwenken, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen mit dem Sud in eine große Schale umfüllen oder mehrere kleine Schalen verteilen. Den Thymian entfernen und das Ganze vor dem Servieren lauwarm abkühlen lassen.

Franks Tipp:

Das Durchziehen der Gambas vor dem Servieren macht sie noch aromatischer.

Frank Rosin am 21. August 2019

Garnelen mit Gewürz-Tomate und Limetten-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für die Gewürztomate:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Orangen	300 ml Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
1 TL Senfkörner	1 Sternanis	1 TL schwarze Pfefferkörner
Salz	2 Ochsenherztomaten	

Für die Vinaigrette:

50 ml Limettensaft	35 ml Zitronensaft	50 g Zucker
Salz	150 ml Olivenöl	außerdem
50 g Mandeln	12 schwarze Oliven	30 g getrocknete Tomaten
200 g Fetakäse	1/2 Bund Basilikum	8 Garnelen in der Schale, (8/12)
1 EL Olivenöl		

Die Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken. Die Orange abwaschen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl mit Fenchelsamen, Senfkörnern, Sternanis, Pfefferkörnern, Kräuterzweigen, Knoblauch, Orangenscheiben und etwas Salz in einen Topf geben und auf kleiner Stufe langsam (ca. 20 Minuten) lauwarm erhitzen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einen breiten Topf oder eine breite Pfanne passieren, die Tomatenscheiben einlegen und bei gleichbleibend lauwarmer Temperatur etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Vinaigrette Limetten- und Zitronensaft mit Zucker und einer guten Prise Salz gut verrühren, dann das Olivenöl unter Rühren langsam zufügen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Oliven und getrocknete Tomaten fein würfeln. Feta in Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne braten.

Tomatenscheiben auf einer Siebkelle abtropfen und in der Tellermitte anrichten. Die gebratenen Garnelen darauf legen und Fetawürfel darauf geben. Oliven, getrocknete Tomaten, Mandeln und Basilikum in die Vinaigrette Rühren und rundherum verteilen.

Philipp Stein am 06. August 2019

Spaghetti mit gebratenen Gambas

Für 4 Personen

100 g Staudensellerie	30 g schwarze Oliven	12 Kirschtomaten
1 Bund Basilikum	1/2 Bund glatte Petersilie	1 rote Peperoni
1 Bio-Zitrone	5 g eingel. Sardellenfilets	16 Gambas mit Schale
400 g Spaghetti	Salz	3 EL Olivenöl
1 EL Kapern	20 ml Sherry	100 ml Gemüsebrühe
80 g Butter	Pfeffer	

Staudensellerie waschen und fein würfeln. Oliven entkernen, dann fein würfeln.

Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren.

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

Peperoni waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Peperoni fein schneiden.

Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Sardellen fein hacken.

Die Gambas schälen und den Darm entfernen.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und Staudensellerie darin anschwitzen.

Kapern, Sardellen, Oliven, Peperoni und Kirschtomaten hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Sherry ablöschen, Gemüsebrühe und Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum, Petersilie und Zitronenschale untermischen.

In einer weiteren Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Gambas darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Spaghetti abgießen und unter das Gemüse in der Pfanne mischen.

Spaghetti auf vorgewärmten Tellern verteilen und die Gambas darauf anrichten.

Otto Koch am 18. Juli 2019

Auberginen-Caponata mit Garnelen und Basilikum-Öl

Für zwei Personen

Für die Caponata:

2 Auberginen	6 Stangen Staudensellerie	200 g Tomaten
50 g Pinienkerne	Tomatenessig	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

8 Garnelen	2 Zweige Thymian	Salzflocken
Olivenöl		

Für das Basilikum-Öl:

6 Zweige Basilikum	50 ml Olivenöl
--------------------	----------------

Für die Caponata:

Auberginen, Staudensellerie und Tomaten waschen. Auberginen von Enden befreien und in Scheiben schneiden. Scheiben in einen tiefen Teller geben, salzen und stehen lassen, sodass sie Wasser ziehen können. Staudensellerie ebenfalls von Enden befreien, Fäden ziehen und schälen. Anschließend in feine Scheiben schneiden. Auberginen etwas trockentupfen, mit Olivenöl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne ohne Öl braten. Anschließend in Viertel schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin die Pinienkerne ebenfalls ohne Öl anrösten und in eine Schüssel geben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Staudensellerie darin schwenken. Staudensellerie, Auberginen und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Tomaten waschen, abziehen und entkernen. Mit zu dem restlichen Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Tomatenessig abschmecken.

Für die Garnelen:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen nach Belieben schälen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Beides in die heiße Pfanne geben und scharf anbraten.

Thymianzweige dazugeben und mit Salzflocken abschmecken.

Für das Basilikum-Öl:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in einem Mixer pürieren. In ein Sieb geben, mit Olivenöl übergießen und abtropfen lassen. Öl auffangen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Basilikumöl beträufeln und servieren.

Cornelia Poletto am 12. Juli 2019

Garnelen und Gurken-Variation mit Curry-Joghurt

Für 4 Personen

Für die Gurkenwürfel:

1/2 Salatgurke	Salz	25 g Senfkörner
25 ml Sherryessig	1 TL Zucker	1 EL Olivenöl

Für den Curryjoghurt:

100 g Crème-fraîche	100 g griech. Joghurt (10%)	100 g Naturjoghurt
5 g frischer Kurkuma	1/2 TL Curry	1 Prise Salz
1 Prise Zucker		

Für die gegrillte Gurke: 1 Salatgurke Salz, Pfeffer

Für die Mini-Gurken:

4 Minigurken 2 EL Butter Salz, Zucker

Für die Garnelen: 8 Garnelen in der Schale Olivenöl, Salz

Piment-d'Espelette 1 Spritzer Zitronensaft

zusätzlich: Fenchelpollen

Für die Gurkenwürfel die Gurke abwaschen, schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Dann die beiden Gurkenhälften in sehr kleine Würfel schneiden. Gurkenwürfel salzen, anschließend in ein Sieb geben, darunter eine Schüssel stellen, damit der Gurkensaft abtropfen kann. So die Gurkenwürfel im Kühlschrank 2 Stunden abtropfen lassen. In einem Topf 100 ml Wasser aufkochen, die Senfkörner zugeben und darin 10 Minuten blanchieren. Dann die Senfkörner abschütten. Nochmals 100 ml Wasser aufkochen, die Senfkörner wieder zugeben und 10 Minuten blanchieren. Anschließend die Senfkörner abschütten und abtropfen lassen.

Sherryessig mit Zucker und Olivenöl in einer Schüssel mischen und die abgetropften Senfkörner zugeben.

Für den Curryjoghurt Crème fraîche und die beiden Joghurtsorten in einer Schüssel mit dem Schneebesen glattrühren.

Kurkuma schälen, sehr fein reiben und unter die Joghurtmischung geben. Mit Curry, Salz und Zucker abschmecken. Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.

Für die gegrillte Gurke, die Gurke abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Die Gurkenhälften in 3 cm lange Rauten schneiden.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Gurkenrauten darin gut anbraten, dass an der Schnittstelle Grillstreifen entstehen.

Die Gurkenstücke mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Minigurken abwaschen und in schräge Stücke von ca. 1 cm schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen die Gurkenstücke darin anschwitzen und mit Salz und Zucker würzen.

Garnelen schälen und den Darm entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft würzen.

Direkt vor dem Anrichten die abgetropften Gurkenwürfel zu den marinierten Senfsamen geben und untermischen.

Etwas Curryjoghurt in der Mitte des Tellers anrichten. Gurkenwürfel, gegrillte und Minigurken-Stücke auf dem Curryjoghurt arrangieren und mit Fenchelpollen ausdekorieren. Die gebratenen Garnelen anlegen.

Jörg Sackmann am 09. Juli 2019

Garnelen im Kräutermantel, Tomaten-Creme, Feta, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Garnelen:	6 Riesengarnelen 8/12er	50 g Panko
4 Zweige Basilikum	2 Zweige Blattpetersilie	2 Zweige Oregano
1 Knoblauchzehe	2 Eier	200 ml Sonnenblumenöl
Mehl, Salz, Pfeffer	gerösteter Koriander	
Für den Fetakäse:	80 g Fetakäse	50 g Kadaifiteig
1 Ei, Sonnenblumenöl		
Für die Tomatencreme:	150 g reife Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
½ rote Paprika	1 TL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft
2 cl Ouzo	80 g Wassermelone	1 TL Zucker
20 ml weißer Balsamico	2 EL Olivenöl	1 Msp. Piment-d'Espelette
Salz, Pfeffer		
Für den Gurken-Joghurt:	1 Salatgurke	50 g griech. Joghurt
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	Zucker, Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	2 Zweige Melissa-Kresse	

Für die Garnelen im Kräutermantel: Blattpetersilie, Basilikum, Oregano abbrausen und trockenwedeln. Kräuter abzupfen und die Stiele aufbewahren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Panko mit Knoblauch und Kräutern leicht ankuttern und so ein 'grünes' Mie de Pain herstellen. Garnelen waschen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Eier aufschlagen und verquirlen. Gambas in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, in der Kräuter-Mie-de-Pain wälzen und diese andrücken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin goldbraun ausbacken. Abschließend auf ein Küchenpapier geben und Fett abtropfen lassen.

Für den Fetakäse: Fetakäse in gleichmäßige Stücke schneiden. Ei aufschlagen und verquirlen. Fetakäse im Ei wenden und in Kadaifiteig einrollen. In heißem Sonnenblumenöl goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.

Für die Tomatencreme: Kirschtomaten und die halbe Paprika vierteln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides in Olivenöl farblos anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Mit weißem Balsamico ablöschen. Mit Tomatenmark und -saft einköcheln lassen. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken, mixen und passieren. Zum Abkühlen im Kühlschrank, ggf. in einem Eiswasserbad abkühlen. Anschließend mit Ouzo abschmecken und geschnittene Wassermelonenwürfel darin einlegen.

Für den Gurken-Joghurt: Gurke schälen, halbieren und entkernen. Anschließend fein hobeln oder mit einem Spaghettischneider zu feinen Fäden verarbeiten. Danach salzen und gut vermengen. Circa 20 Minuten im Wasser ziehen lassen. Knoblauch abziehen und reiben. Zitrone abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Nun die Gurken leicht ausdrücken, mit Joghurt, geriebener Knoblauchzehe, Zitronensaft und -abrieb vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Melissa-Kresse abbrausen und trockenwedeln. Zum Anrichten den Gurken-Joghurt mittig anrichten und mit Tomatencreme umgießen. Melonenwürfel und Feta wechselnd anrichten und die gebackenen Garnelen auf den Gurken-Joghurt geben. Mit Melissa-Kresse garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 05. Juli 2019

Spinat-Klößchen mit Parmesan-Soße und Garnelen

Für 4 Portionen

Klöße:

500 g festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
1 Eigelb	70-90 g Mehl	100 g junger Blattspinat
50 g geriebener Parmesan		

Kokos-Parmesan-Soße:

2 Stangen Zitronengras	30 g frischer Ingwer	1 rote Pfefferschote
400 ml Kokosmilch	150 ml Hühnerbrühe	1 Limette
Salz, Pfeffer	50 g geriebener Parmesan	

Klöße:

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

Spinat verlesen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren. Abgießen, sehr kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen kräftig ausdrücken und fein hacken.

Spinat und Käse unter den Kartoffelteig mischen. Zu länglichen Klößchen (wie Gnocchi) formen und eventuell mit einer Gabel Rillen eindrücken.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Sofort die Hitze reduzieren und die Klößchen in das heiße Wasser gleiten lassen. Bei milder Hitze circa 3-5 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und sofort mit der Kokos- Parmesan-Soße und den gebratenen Garnelen servieren.

Mit etwas Basilikum garnieren.

Kokos-Parmesan-Soße:

Zitronengras-Stangen quer halbieren und am besten mit einem Stieltopf aufschlagen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pfefferschote in grobe Stücke schneiden. Alles mit Kokosmilch und Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten offen köcheln lassen.

Zitronengras, einen Teil vom Chili und Ingwer mit einer Schaumkelle aus der Kokossoße nehmen. Die Soße mit Limettensaft und Salz würzen und mit einem Schneidstab schaumig pürieren.

Kurz vor dem Servieren den Parmesan dazugeben. Mit Pfeffer würzen und erneut mit dem Schneidstab schaumig pürieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Jakobsmuscheln auf Ringelbete mit Rahm-Kartoffeln, Speck

Für zwei Personen

Für den Speck:

2 Scheiben Bacon

Für die Ringelbete:

1 Knolle Ringelbete 20 ml Weißweinessig 1 Prise Zucker
Salz

Für die Rahm-Kartoffeln:

2 vorw. festk. Kartoffeln 100 ml Sahne 1 Zweig Thymian
Salz Pfeffer

Für die Muscheln:

2 Jakobsmuscheln, mit Schale 3 EL Mehl Rapsöl

Für den Speck:

Backofen auf 220 ° Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Baconscheiben auf ein Ofengitter legen und im Ofen ca. 20 min. kross backen.

Für die Ringelbete:

Ringelbete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ringelbete in eine kalte Pfanne legen, mit Wasser bedecken, einen Schuss Essig, sowie eine Prise Salz und Zucker dazugeben. Einmal aufkochen lassen, die Hitze wieder reduzieren und ca. 10 min. köcheln lassen.

Für die Rahm-Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln mit etwas Wasser in einer Pfanne erhitzen. Einmal kurz aufkochen lassen, Hitze wieder reduzieren und für ca. 3-4 min. leicht köcheln lassen. Sahne unterrühren und weiter köcheln lassen.

Thymianblättchen vom Stiel zupfen und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Gelegentlich umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 min. weiter garen bis die Kartoffeln die richtige Konsistenz haben.

Für die Muscheln:

Die Jakobsmuscheln mit einem Messer öffnen und das weiße Muskelfleisch aus der Muschel heraus trennen.

Mehl in eine kleine Schüssel geben und die heraus getrennten Jakobsmuscheln von nur einer Seite mehlieren und etwas abklopfen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln auf der mehlierten Seite scharf anbraten. Nach ca. 2 min. wenden und auf der anderen Seite eine weitere Minute braten.

Kartoffeln, Ringelbete und Speck auf Tellern anrichten, Jakobsmuscheln auf der Ringelbete anrichten und servieren.

Björn Freitag am 28. Juni 2019

Spargel-Tarte mit Garnelen

Für 6 Portionen

Tarte:

250 g grüner Spargel	250 g weißer Spargel	Salz, Zucker
1 EL Butter	1 EL Zitronensaft	1 Bund Kerbel
250 g Magerquark	250 g Ricotta	3 (Klasse M) Eier
2 EL Speisestärke	Pfeffer	½ TL Zitronen-Abrieb
1 Rolle (275 g) Blätterteig	2 EL Olivenöl	

Garnelen:

1 Zitrone	1 Knolle Knoblauch	4 EL Öl
12 Garnelen	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
getrock. Chiliflocken	2 EL Butter	

Tarte:

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden.

Einen breiten Topf mit Wasser aufkochen, mit Salz, 1 Prise Zucker, Butter und etwas Zitronensaft würzen und den weißen Spargel darin 2 Minuten garen. Grünen Spargel hinzugeben und 3 Minuten mitgaren. Spargel aus dem Wasser heben, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Kerbelblättchen (ersatzweise Schnittlauch oder Petersilie) fein hacken. Quark, Ricotta, Eier und Speisestärke kräftig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kerbel und Zitronenschale würzen.

Blätterteig entrollen und mit dem Backpapier in eine ofenfeste Form (etwa 35x20 cm) legen. Die Quarkmasse und den Spargel darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf dem Ofenboden 35-40 Minuten backen.

Garnelen:

Von der Zitrone die Schale dünn abschälen, Knoblauchknolle in dicke Scheiben schneiden. Öl in einer sehr heißen Pfanne erhitzen. Garnelen, Zitronenschale, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und rundherum etwa 3 Minuten braten. Butter hinzugeben, alles durchschwenken und anrichten. Zur Spargeltarte servieren.

Tim Mälzer am 14. Juni 2019

Gebratener Reis mit Gemüse und Garnelen

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
4 Zweige Thymian	2 Knospen Gewürznelken	Salz

Für den Wok:

6 Garnelen	150 g Nordseekrabben	1 Zucchini
1 Lauch	150 g Shiitake-Pilze	100 g Pfifferlinge
1 Paprika	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	3 Eier
200 ml Sesamöl	100 ml Pflanzenöl	1 Prise Chilipulver
Pflanzenöl		

Für den Reis:

300 ml Wasser salzen, Reis hineingeben und zum Kochen bringen.

Zwiebeln nicht schälen, nur halbieren. Mithilfe eines Messer oder Spieß zentimetertiefe Löcher in die Schnittseite der Zwiebelhälften stechen. Je Zwiebelhälfte 1 Lorbeerblatt stecken, in die restlichen Löcher die Thymianzweige stecken. Gewürznelken ebenfalls in die Schnittfläche der Zwiebel stecken. Zwiebelhälften mit Kräutern in die Mitte des Topfs auf den Reis setzen. Deckel auf den Topf setzen und Reis aufkochen lassen. Dann den Reis bei niedriger Hitze köcheln lassen. Der Reis kann wahlweise auch im Reiskocher zubereitet werden.

Für den Wok:

Sesamöl in einem Wok erhitzen. Ingwer in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Pilze putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und klein hacken. Ingwer, Pilze und Zwiebelwürfel in den Wok geben und kurz anbraten. Pfifferlinge putzen und halbieren. Lauch waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Karotten schälen und würfeln. Alles in den Wok geben und ebenfalls anbraten. Etwas Pflanzenöl hinzugeben. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Ebenfalls in den Wok geben. Mit Chilipulver abschmecken. Kurz schmoren lassen und dann den Reis zusammen mit der Zwiebel aus dem Topf hinzugeben. Garnelen und Nordseekrabben in den Wok geben. Eier ebenfalls in den Wok geben.

Erneut etwas Pflanzenöl hinzugeben und mit Salz abschmecken. Das Ganze verrühren und ziehen lassen. Korianderblätter von den Stielen zupfe und unterheben. Mit Salz und Chili abschmecken. Den gebratenen Reis in Schüsseln anrichten und servieren.

Johann Lafer am 07. Juni 2019

Ingwer-Garnelen mit Buttermilch-Chicorée

Für zwei Personen

Für den Buttermilch-Chicorée:

3 kleine Chicorée	2 Limetten	5 g Ingwer
100 ml Buttermilch	50 ml Weißwein	½ Bund Basilikum
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Ingwer-Garnelen:

8 Garnelen	10 g Ingwer	2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl	Sauerampfer	Brunnenkresse
Salz	Pfeffer	

Für den Buttermilch-Chicorée:

Die Limetten heiß waschen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Ingwer fein reiben. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Einige kleine Blätter für die Garnitur bei Seite legen.

Buttermilch, Limettensaft und -Abrieb, Ingwer und 20 Basilikumblätter zu einem glatten Dressing aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Chicorée halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Schnittfläche anbraten. Dann kurz wenden und weiterbraten. Mit 50 ml Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel weich schmoren.

Chicorée danach aus der Pfanne nehmen und den Strunk herausschneiden. Eine Hälfte vom Chicorée kleinschneiden und die andere Hälfte im Ganzen lassen. Anschließend den kleingeschnittenen Chicorée in dem grünen Dressing für ca. 15 Minuten einlegen.

Für die Ingwer-Garnelen:

Garnelen waschen und trocken tupfen. Längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen abziehen und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen und Knoblauchzehen darin scharf anbraten. Den Ingwer fein über die Garnelen reiben.

Die gekringelten Garnelen dekorativ auf dem zerkleinerten Chicorée anrichten und die Chicoree-Hälften rund herum platzieren. Mit kleinen Basilikumblättern, Sauerampfer und Brunnenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 18. April 2019

Risotto mit Spargel, Riesen-Garnelen und Minze

Für zwei Personen

Für den Spargelfond:

500 g weißer Spargel 100 g grüner Spargel $\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen
 $\frac{1}{4}$ Zitrone 50 ml trockener Weißwein $\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz

Für den Risotto:

200 g Risottoreis 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 L Spargelfond 50 ml Weißwein
75 g Parmesan 100 g Butter $\frac{1}{4}$ Bund Minze
Salz Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für den Spargelfond:

Den weißen Spargel sorgfältig schälen und ggf. von den Enden befreien.

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Schalen und Abschnitte vom weißen Spargel in einem Topf mit 1,2 l Wasser und Weißwein aufsetzen. Die geviertelte Zitrone und das altbackene Brötchen zugeben.

Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren, so dass es nicht mehr kocht, und 20 Minuten bei niedriger Hitze langsam sieden lassen. Mit Zucker und Salz abschmecken. Den Sud durch ein feines Sieb passieren.

Um die Bitterstoffe aus den Schalen und Abschnitten im Sud zu reduzieren, gebe ich ein altbackenes Brötchen dazu. Dieses wirkt wie ein Schwamm und sorgt für einen harmonischeren Geschmack des Suds.

Für den Risotto:

Den geschälten weißen Spargel bis auf die Spitzen in feine Würfel schneiden. Die geschälten Enden des grünen Spargels ebenfalls in Würfel schneiden. Die Spitzen beiseite legen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einem Topf in 1 EL Butter glasig anschwitzen. Die Spargelwürfel und den Reis dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Nach und nach mit heißem Spargelfond aufgießen und den Reis in etwa 20 Minuten „al dente“ kochen.

In der Zwischenzeit die grünen und weißen Spargelspitzen separat in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter langsam „al dente“ garen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald der Reis gar ist 50 g Butter und Parmesan unter den Risotto ziehen und mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas Zitronensaft/Abrieb abschmecken.

Die Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein schneiden. Die Minze unter den fertigen Risotto ziehen.

Für die Garnelen:

Die Riesengarnelen waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter von jeder Seite etwa 1 $\frac{1}{2}$ Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Risotto auf Tellern anrichten, die Spargelspitzen hübsch drum herum anrichten und die Garnelen darauf setzen. Nach Belieben mit Minzspitzen dekorieren.

Cornelia Poletto am 12. April 2019

Flambierte Garnelen

Für zwei Personen:

6 große Riesen-Garnelen	6 EL Olivenöl	8 EL angewärmter Whisky
3 Knoblauchzehen	10 Wacholderbeeren	Meersalz, Chilipulver

Die Garnelen entschalen. Dazu die Schale längs des Rückens aufschneiden und das Fleisch herausnehmen. Nun die nackte Garnele längs des Rückens einschneiden und den Darm herausziehen. Die Knoblauchzehen schälen und sehr klein schneiden.

Wacholderbeeren zerdrücken, klein hacken und mit Olivenöl, Salz, Chilipulver und den Knoblauchzehen mischen.

Die Garnelen mit der Mischung bestreichen und für eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren die Garnelen ca. 3 min. in einer heißen Pfanne anbraten; danach mit angewärmtem Whisky übergießen und flambieren.

Dazu passen grüner Salat und leicht gesalzene Röstbrotsciben, die vor dem Rösten mit Butter bestrichen wurden.

NN am 17. März 2019

Strammer Max mit Krabben

Für 4 Person

1 Knoblauchzehe	Butterschmalz	150 g Graubrot
400 g Naturjoghurt	2 EL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	1 Romana-Salatherz	2 Tomaten
1 Bund Schnittlauch	200 g Büsumer Krabben	60 g Pumpernickel
1 EL Butter	4 Eier	

Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Joghurt mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurt bestreichen. Salatblätter und Tomatenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt darauf geben und die Büsumer Krabben. Pumpernickel grob zerbröseln, in einer Pfanne mit Butter leicht rösten.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf jedes belegte Brot ein Spiegelei setzen, mit Pumpernickelbröseln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 14. März 2019

Pasta mit Garnelen und Krustentier-Fond

Für 4 Portionen

20 Garnelen (Kopf, Schale)	200 g Kirschtomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
3 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl	2 Prs. Salz
2 Prs. Pfeffer	2 cl Weinbrand	100 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe	700 –800 g Bandnudeln	1 Dose weiße Bohnen
100 g Parmesanspäne	70 g Tomatenmark	1 Handvoll Basilikumblätter

Die Köpfe der Garnelen abdrehen, die Schalen entfernen und beiseitestellen. Die Garnelen am Rücken entlang einritzen, entdarmen, waschen und trocknen. Kirschtomaten, Lauchzwiebeln und Chilischote waschen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Lauchzwiebeln ohne Wurzelansatz in Ringe schneiden. Die Chili nach Belieben mit Kernen oder ohne in Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Für den Saucenansatz 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenschalen darin mit der Hälfte vom Knoblauch anbraten. Rosmarin und Thymian dazugeben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Lauchzwiebeln dazugeben und kurz mitschwitzen. Erst mit dem Weinbrand, dann mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Die Gemüsebrühe angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Garnelen und restlichen Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Tomaten, Chili und übrige Lauchzwiebeln dazugeben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Die Bohnen hinzufügen, den Saucenansatz durch ein feines Sieb in die Pfanne gießen. Das Tomatenmark und die Hälfte der Parmesanspäne unterrühren. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dann in die Pfanne geben und durchschwenken.

Die Nudeln mit den Garnelen auf Teller verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

NN am 03. März 2019

Muscheln in cremiger Knoblauch-Soße

1,5 kg Miesmuscheln	2 Knoblauchzehen	100 g Karotten
100 g Knollensellerie	2 EL Olivenöl	200 ml trockener Weißwein
200 ml flüssige Sahne	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver
1 Msp. Chilipulver	Saft von 1 Zitrone	Meersalz
Pfeffer	Kristallzucker	

Die Muscheln mehrmals gut wässern, damit sie eventuell vorhandenen Sand abgeben. Alle Muscheln, die beschädigt oder bereits geöffnet sind, aussortieren und Barthaare abschneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotte und den Sellerie schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Muscheln zufügen und alles mehrmals gut durchrühren. Mit dem Wein ablöschen.

Einen Deckel auf den Topf legen und die Muscheln 3 Minuten garen.

Anschließend alle Muscheln aussortieren, die sich nicht geöffnet haben. Dann die Sahne aufgießen und die Lorbeerblätter, das Curry- sowie das Chilipulver zufügen. Die Muscheln noch weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abschließend die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Anrichten Die Muscheln auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und mit der Sauce übergießen. Dazu passt sehr gut frisches, knuspriges Ciabatta.

Christian Henze am 01. März 2019

Muscheln à la Frank

Für 4 Portionen

2 kg frische Muscheln	2 Romana-Salatherzen	$\frac{1}{2}$ rote Spitzpaprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Spitzpaprikaschote	200 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker	400 g stückige Tomaten	2 Schuss griech. Ouzo
Salz, Pfeffer		

Muscheln putzen und Gemüse vorbereiten:

Die Muscheln wässern, um den Sand zu entfernen, dann putzen und bereits geöffnete Exemplare aussortieren. Die äußeren Blätter des Romanasalats entfernen. Die Köpfe im Ganzen waschen und sorgfältig trocknen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Cherrytomaten waschen und längs halbieren. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Tomaten karamellisieren:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anschwitzen. Die Hälfte des Knoblauchs mit den Tomatenhälften dazugeben und kurz braten. 1 Prise Zucker einstreuen und leicht karamellisieren.

Gemüse und Muscheln köcheln lassen:

Die Paprikawürfel dazugeben und kurz anbraten. Stückige Tomaten hinzufügen, alles aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln untermischen und alles erneut aufkochen. Mit 1 Schuss Ouzo ablöschen und den Dill hinzufügen. Noch einmal abschmecken.

Salatherzen anbraten:

In einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und den übrigen Knoblauch darin schwenken. Die Salatherzen der Länge nach halbieren und auf der Schnittseite anbraten. Ebenfalls mit Ouzo ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

Anrichten:

Den Romanasalat auf einem Teller anrichten und mit Olivenöl und Knoblauch aus der Pfanne beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Muscheln dazu anrichten.

Frank Rosin am 12. Februar 2019

Riesen-Garnelen mit wildem Brokkoli und Tagliatelle

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 geschälte Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
3 cm Ingwer	3 Kardamomkapseln	1 kleine Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Garnelengewürz	mildes Chilisalز	Olivenöl

Für den wilden Brokkoli:

150 g wilder Brokkoli	100 ml Gemüsefond	Salz
-----------------------	-------------------	------

Für die Nudeln:

250 g Tagliatelle	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
2 kleine Chilischoten	150 ml Gemüsefond	2 EL Butter
Korianderkörner	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum	2 Zweige Dill
--------------------	---------------

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen in die Pfanne legen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, Ingwer ebenfalls in Scheiben schneiden. Kardamon andrücken.

Knoblauch, Ingwer, Kardamom, Chili und die Zimtstange in die Pfanne dazugeben. Garnelen darin anbraten, wenden, vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen. Mit Garnelengewürz und Chilisalز würzen. Olivenöl hinzufügen und darin wenden.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli putzen, in eine Pfanne geben und mit Fond angießen. Brokkoli dämpfen bis die Brühe verkocht ist. Mit Salz würzen.

Für die Nudeln:

In einem großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Ingwer in Scheiben schneiden, Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Chilischote, Knoblauch und Ingwer in das Salzwasser geben. Die Nudeln darin al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Den Fond in eine tiefe Pfanne geben, aufkochen und reduzieren lassen. Butter und gekochte Nudeln hinzugeben und darin 1 bis 2 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Koriander aus der Mühle hinein mahlen. Brokkoli hinzugeben und mit Olivenöl beträufeln. Garnelen aus der Pfanne nehmen und zum Schluss auf die Nudeln geben.

Für die Garnitur:

Basilikum und Dill abrausen, trockenwedeln und die Blättchen über das Gericht verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 09. Januar 2019

Index

- Artischocke, 51, 54
Aubergine, 14, 109
Austern, 41
Avocado, 4, 20, 25, 54, 66, 69, 88, 90, 91, 96,
105
- Blumenkohl, 60, 63
Bohnen, 79, 80, 86, 119
Brokkoli, 3, 34, 63, 64, 122
- Ceviche, 67
Chicoree, 1, 116
Couscous, 60
- Eisberg, 4, 56
Erbsen, 3, 6, 70
- Fenchel, 59
- Garnelen, 3, 4, 6–8, 11, 13–17, 20, 24–26, 28,
30–32, 35–39, 41–43, 46–49, 52, 57,
59–61, 63, 65, 67, 69, 73–76, 79, 80,
82, 86–93, 96–99, 102, 104, 106–112,
114–119, 122
Gurke, 54, 56, 77, 83, 84, 110, 111
- Hummer, 9, 10, 81, 86, 103
- Jakobsmuscheln, 1, 7, 33, 34, 37, 51, 58, 68,
84, 105, 113
- Kürbis, 17, 30, 102
Kohlrabi, 3, 15, 16
Krabben, 19, 27, 29, 45, 56, 62, 77, 83, 94,
95, 115, 118
Krebse, 66, 70, 95
- Lauch, 115
Linsen, 5, 37, 69, 92
- Möhren, 3, 6, 16, 31, 35, 42, 44–46, 53, 55,
62, 77, 80, 97, 100, 115, 120
Meeresfrüchte, 7, 55, 65, 87
Miesmuscheln, 18, 35, 40, 44, 46, 71, 100
Muscheln, 12, 49, 59, 120, 121
- Nudeln, 7, 12, 18, 21, 36, 38, 48, 59, 62, 65,
76, 80, 83, 85, 97, 99, 101, 104, 108,
119, 122
- Paprika, 7, 14, 20, 26, 35, 44, 52, 56, 69, 82,
84, 111, 121
Pastinaken, 31, 62
Pilze, 1, 3, 31, 34, 41, 64, 83, 88–91, 115
Polenta, 78
- Radicchio, 37
Radieschen, 3, 27, 94
Reis, 6, 10, 28, 33, 37, 41, 43, 47, 55, 57, 71,
72, 92, 93, 115, 117
Rote-Bete, 38, 63, 68, 113
Rotkraut, 56
Rucola, 86
- Sauerampfer, 116
Schoten, 23, 41, 43, 52, 70, 88, 122
Sellerie, 6, 11, 16, 21, 35, 44–46, 53, 55, 62,
71, 77, 100, 101, 104, 108, 109, 120
Spargel, 29–31, 34, 88–91, 114, 117
Spinat, 7, 32, 36, 49, 62, 112
Suppen, 17, 45, 70, 71
- Teig-Taschen, 49
Tintenfische, 5, 22, 23, 26, 48, 49, 53, 54, 61,
64, 72, 78
- Venusmuscheln, 21, 71, 85, 101
- Weißkohl, 41, 103
- Zucchini, 46, 78, 80, 85, 99, 115