

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vorspeisen**

**2008-2011**

**81 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

# Inhalt

Über den Dächern . . . . .	1
Überbackener Ziegenkäse-Crostini . . . . .	2
Advent-Sterne, dazu Mandarinen-Dattel-Smoothie . . . . .	2
Apfel-Speck-Pfannküchlein . . . . .	3
Arabisches Fladenbrot auf Artischocken-Feigen-Salat . . . . .	4
Artischocken-Carpaccio mit Garnelen . . . . .	5
Asiatische Gemüse-Frühlingsrollen . . . . .	6
Austern im Speck-Mantel mit Stampf-Kartoffeln . . . . .	6
Backhendl mit Kartoffel-Vogerl-Salat und Speck-Krusteln . . . . .	7
Birnen-Röllchen mit Brie, Pinien-Kernen und Honig . . . . .	8
Brezen-Knödel-Salat mit Spargel . . . . .	9
Bruschetta, gelbe Zucchini, Minze, Büffel-Mozzarella . . . . .	10
Bruschetta . . . . .	10
Carne Cruda . . . . .	11
Carpaccio . . . . .	11
Ceviche . . . . .	12
Egg Benedict . . . . .	13
Emmentaler-Blinis auf Rettich-Salat mit Kümmel-Zabaione . . . . .	14
Fladenbrot mit Gurken-Frischkäse . . . . .	14
Garnelen-Pfännchen . . . . .	15
Garnelen-Pflanzerl auf Grünkohl-Mango-Salat . . . . .	16
Gebackene Kabeljau-Brandade . . . . .	17
Gebratene Ananas-Ringe . . . . .	17
Gebratene Garnelen auf Mangold-Bärlauch-Spinat . . . . .	18
Gebratene Garnelen mit schnellem Gurken-Salat . . . . .	19

Gebratene Jakobsmuschel mit Orange . . . . .	19
Gebratene Jakobsmuscheln auf Dattel-Lauch-Salat . . . . .	20
Gebratener Mozzarella mit Balsamico . . . . .	20
Gebratener Spargel-Salat mit Lachs-Tatar . . . . .	21
Gebratener Zander auf Kürbis-Gemüse . . . . .	21
Gefüllte Blätterteig-Pastetchen . . . . .	22
Gefüllte Kohlrabi . . . . .	23
Gemüse-Tatar mit Königskrabbe . . . . .	24
Gemüse-Tramezzini mit Kokos-Honig-Cappuccino und Speck . . . . .	25
Gratinierte Champignons mit Ziegenkäse . . . . .	26
Himmel-und-Äd mit getränktem Bauernbrot . . . . .	27
Jakobsmuscheln mit Bacon und Fingerlimes . . . . .	28
Jakobsmuscheln nach Bunsenbrenner-Art . . . . .	28
Jakobsmuscheln, Sellerie-Püree, Trüffel-Sauce-Hollandaise . . . . .	29
Knuspriges Landbrot mit Kaninchen und Taggiasca-Oliven . . . . .	30
Kräuter-Schmarrn asiatisch mit Koriander-Schaum und Speck . . . . .	31
Lachs-Frühlingsrolle auf Karotten-Kokos-Salat . . . . .	31
Lachs-Küchlein mit Avocado-Creme . . . . .	32
Lachs-Tatar mit drei Garnituren und Wodka-Sahne . . . . .	33
Lachs-Variation mit Blinis, Sauer-Rahm und Kaviar . . . . .	34
Langostinos mit Mango, Spargel und Minz-Limetten-Joghurt . . . . .	35
Lauwarmer Ziegenkäse auf Rote-Bete-Carpaccio . . . . .	36
Leber-Schaden für 4 . . . . .	36
Marinierte Tauben-Brust mit Salat von Herbst-Gemüse . . . . .	37
Nuggets auf Lauch-Gemüse mit Hähnchen . . . . .	38
Pfannkuchen-Rolle mit einer Mangold-Ricotta-Füllung . . . . .	39
Pizza Margherita . . . . .	40
Polettos Königsmakrele . . . . .	41
Reh-Rücken auf Sellerie, Birne und Pfifferlinge . . . . .	43
Rievkooche Himmel-und-Äd . . . . .	44
Rind-Tatar surf und turf . . . . .	45
Rinder-Filet mit Champignons . . . . .	45

Rote-Bete-Carpaccio mit Gorgonzola . . . . .	46
Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen-Blüten-Creme und Kabeljau . . . . .	47
Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola . . . . .	48
Rote-Bete-Carpaccio und Räucher-Forelle . . . . .	48
Sashimi vom Rinder-Steak . . . . .	49
Sausage Rolls . . . . .	49
Seeteufel-Kräuter-Carpaccio mit Zucchini-Röllchen . . . . .	50
Shakshuka . . . . .	51
Strammer Max de luxe . . . . .	52
Studis Tapas mit kühlem Sherry . . . . .	52
Sushi-Rolle mit Rind . . . . .	53
Sushi-Rolle vom Rinder-Filet . . . . .	54
Törtchen von Räucher-Forelle, mariniertes Spargel . . . . .	55
Tapas-Variationen mit Schinken . . . . .	56
Toast Hawaii Deluxe . . . . .	57
Tomaten-Pizzetten mit Sardinen . . . . .	58
Variationen vom schottischen Wild-Lachs mit Reibekuchen . . . . .	59
Variationen von Krusten-Tieren . . . . .	60
Vitello Tonnato a la Henssler . . . . .	61
Vitello Tonnato . . . . .	61
Yin-Yang von Heilbutt, Wild-Lachs, Orangen-Fenchel-Salat . . . . .	62
Zanderbrot . . . . .	63
Zucchini-Carpaccio . . . . .	64
Zucchini-Pfanne mit Bresaola . . . . .	65

<b>Index</b>	<b>66</b>
--------------	-----------



# Über den Dächern

## Für 4 Personen

200 g Keniabohnen, getrimmt	8 Kartoffeln, klein und neu	200 g Datteltomaten
400 g Thunfischfilet	1 Zwiebel, rot	2 EL Zucker
1 Limone	6 EL Olivenöl	1 EL Ingwer
2 Avocados, reif	1 Bund Koriander	1 Kopfsalat
1 EL Butter	3 Zweige Rosmarin	1 Baguette
2 Zehen Knoblauch	Puderzucker	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Kartoffeln halbieren und im Dampfgarer sechs Minuten garen. Die Bohnen dazugeben und drei Minuten weitergaren. Die Bohnen in Eiswasser abkühlen. Die Datteltomaten längs halbieren und auf dem Backblech verteilen. Mit einem Esslöffel Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen und fünf Minuten im Ofen backen. Thunfischfilet längs in circa vier Zentimeter dicke Streifen schneiden und in fünf Esslöffel Olivenöl auf jeder Seite 30 Sekunden braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller auskühlen lassen. Rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und in derselben Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Restlichen Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Den Saft der Limone auspressen. Limonensaft, etwas Olivenöl und geriebenen Ingwer dazugeben, mit etwas Puderzucker abschmecken und leicht auskühlen lassen. Kartoffeln, Bohnen, Tomaten und Zwiebeln mit dem Dressing in eine Schüssel geben. Avocado mit einem Teelöffel ausstechen und dazugeben. Thunfischfilet in Stücke schneiden, zu dem Salat geben und vorsichtig mischen. Die Kopfsalatblätter putzen und auf Tellern verteilen. Den Koriander zupfen und darüber streuen. Butter und einen Schuss Olivenöl erhitzen, Rosmarin und zerdrückte Knoblauchzehen darin anbraten, Hitze reduzieren und Baguettescheiben darin andünsten. Zum Salat warm servieren.

Andreas C. Studer am 19. September 2008

# Überbackener Ziegenkäse-Crostini

## Für zwei Personen

200 g Ziegenkäse, jung	0,5 Baguette-Stange	80 g Rucola
2 EL Honig	1 TL Senf	40 g Butter
2 EL Geflügelfond	3 EL Olivenöl	2 EL dunkler Balsamicoessig
3 Zweige Thymian	2 Zweige Majoran	bunter Pfeffer
Meersalz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rucola putzen, von den groben Stielen befreien, waschen und trocken schütteln. Den Thymian ebenfalls waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen und grob hacken. Den Balsamicoessig, den Geflügelfond, einen halben Teelöffel Senf und das Olivenöl miteinander vermengen. Das Dressing herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Scheiben von dem Baguette schräg abschneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten. Anschließend in eine feuerfeste Form legen. Den Honig mit dem Thymian erhitzen in einem Topf erhitzen. Den Ziegenkäse in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf die gerösteten Baguettescheiben legen und mit der Honig-Thymian-Masse beträufeln. Das Ganze für fünf Minuten im Backofen überbacken und weitere fünf Minuten unter dem Grill bräunen. Den Rucola mit dem Dressing vermengen. Die fertigen Ziegenkäse-Crostini aus dem Ofen nehmen. Die überbackenen Ziegenkäse-Crostini mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten und mit dem Majoran garnieren.

Horst Lichter am 28. Januar 2011

## Advent-Sterne, dazu Mandarinen-Dattel-Smoothie

### Für 4 Personen

#### Adventssterne:

2 Scheiben Blätterteig, frisch	3 Eier	1 Zitrone, unbehandelt
150 g Rote-Bete, gekocht	250 g Frischkäse	50 ml Rote Betesaft
10 g Rote-Betesprossen	150 g Lachs	0,5 Bund Dill
Pfeffer	Meersalz	

#### Smoothie:

7 Mandarinen	3 Äpfel	4 Datteln
3 cm Ingwer	0,25 TL Lebkuchengewürz	

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Adventssterne:

Mit den Sternausstechern Blätterteig-Sterne ausstechen, auf ein Blech geben, mit Eigelb bestreichen und 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Rote Bete mit 200 Gramm Frischkäse und Rote Betesaft pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf einen großen Stern verteilen und mit etwas Zitronenabrieb bestreuen. Einen kleineren Blätterteigstern darauf geben, mit wenig Masse bestreichen und einige Sprossen darauf geben. Den Lachs mit dem restlichen Frischkäse, Zitronensaft und der Hälfte des gezupften Dills fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genauso wie die erste Version zusammenstellen, mit Dillsträußchen abschließen.

Smoothie:

Die Äpfel putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Datteln entkernen. Die Mandarinen schälen, mit allen

Andreas C. Studer am 09. Dezember 2011

# Apfel-Speck-Pfannkuchlein

## Für 4 Personen

2 Boskoop	1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Majoran
2 Zweige Petersilie, glatt	8 Scheiben Frühstücksspeck	4 Zwiebeln, rot
150 g Mehl	150 ml Buttermilch	3 EL Butter
1 EL Backpulver	1 TL Natron	1 Ei (Kl. M)
4 EL Butterschmalz	Salz	

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Äpfel waschen, entkernen, in gleich große Scheiben schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Majoran und die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Frühstücksspeck halbieren und in einer heißen Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Danach den Speck auf etwas Küchentrepp abtropfen lassen. In derselben Pfanne nun die Zwiebeln glasig angebraten und mit etwas Salz würzen. Den Majoran und die Petersilie abschließend unterrühren. Das Ganze vom Herd nehmen und warm halten. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Ei, die zerlassene Butter und die Buttermilch gut verrühren. Nun das Mehl zusammen mit Backpulver, Natron sowie einer Prise Salz vermengen, zugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verrühren. Das Butterschmalz in eine beschichtete, heiße Pfanne geben, jeweils vier Apfelscheiben hinzufügen und mit ein bis zwei Esslöffeln Pfannkuchenteig bedecken. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken, herausnehmen und warmhalten. Den übrigen Teig genauso verarbeiten. Jeweils zwei Apfel-Speck-Pfannkuchlein auf Tellern anrichten, die Zwiebeln mit den frischen Kräutern darüber geben und zusammen mit den krossen Speckscheiben garnieren.

Horst Lichter am 22. Oktober 2011

# Arabisches Fladenbrot auf Artischocken-Feigen-Salat

## Für 4 Personen

### Gefülltes arabisches Fladenbrot:

2 Zehen Knoblauch	1 TL Ingwer	300 g Rinderhackfleisch
1 Ei	2 TL Harissa	0,5 TL Salz
0,25 – 0,5 TL Kardamom, gemahlen	0,25 – 0,5 TL Ingwer, gemahlen	Minzeblätter
Fladenbrot, arabisch, dünn	Öl	Chilisalز

### Salat:

4 Artischocken	1 – 2 Zitronen	150 ml Geflügelbrühe
4 Feigen, reif	0,5 Granatapfel	2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	60 ml Rotwein	40 ml Portwein, rot
1 EL Granatapfelsirup, sauer	1 EL Granatapfelsirup, süß	1 TL Balsamico, dunkel
5 EL Olivenöl, mild	Pfeffer	Chilisalز
Salz		

### Minz-Joghurt:

200 g Joghurt	1 Zitrone, unbehandelt	1 – 2 TL Minzeblätter
1 Prise Puderzucker	Chilisalز	2 Handvoll Salatblätter

Gefülltes arabisches Fladenbrot: Den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Ingwer fein reiben. Etwa einen Teelöffel Minzeblätter fein schneiden. Das Fleisch mit den Gewürzen, Harissa, Ei und Salz verkneten und den geriebenen frischen Ingwer sowie die Knoblauchwürfelchen und die Minze zugeben und unterarbeiten. Das Fladenbrot kurz im Ofen aufbacken. Anschließend mit dem Messer rundum einschneiden und einmal aufklappen. Mit der Hackfleischmasse dünn füllen, den Brotdeckel wieder auflegen und mit den Händen festdrücken. Mit Klarsichtfolie aufrollen und kurz einfrieren. Bei Bedarf in Scheiben schneiden und mit Öl bei milder Hitze in einer Pfanne knusprig braun braten, mit Chilisalز würzen.

Salat: Von den Artischocken die Stiele ausbrechen, die holzigen äußeren Blätter weg schneiden und den Boden freilegen. Von innen das Heu entfernen, den Boden halbieren und in Ecken schneiden. Die Stiele schälen und in dünne schräge Scheiben schneiden. Zwischendurch mit Zitronensaft beträufeln und in Zitronenwasser einlegen. Anschließend in der Brühe in vier bis fünf Minuten weich dünsten, vom Herd nehmen und in einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft, zwei Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Feigen waschen und in dünne Spalten schneiden. Von dem Granatapfel die Kerne mit Hilfe einer Schöpfkelle auslösen. Den Rotwein mit dem Portwein in einem kleinen Topf auf circa zwei Esslöffel einreduzieren lassen. Mit beiden Granatapfelsirupen und dem Balsamico in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, dabei nach und nach das Olivenöl in einem dünnen Strahl einfließen lassen. Zum Schluss das Dressing mit Salz, Chilisalز und Pfeffer würzen und die Granatapfelkerne unterrühren. Anschließend die Feigen darin marinieren.

Minz-Joghurt: Etwa einen Teelöffel Zitronensaft auspressen und etwas Schale abreiben. Den Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und der Minze vermischen und mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen.

Anrichten: Den Minzjoghurt als Spiegel auf vier kalte Teller verteilen. Marinierte Artischocken und Feigen darauf setzen und die gerösteten Fladenbrotscheiben anlegen. Mit den Salatblättern ausgarnieren.

Alfons Schuhbeck am 19. August 2011

# Artischocken-Carpaccio mit Garnelen

## Für 4 Personen:

2 große Artischocken	12 Garnelen	5 halbgetr. Tomaten
100 ml Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl	2 EL Dill
1 Limette	Salz, Pfeffer, Zucker	Zitronensaft

Das Dressing zubereiten: Brühe mit dem Saft der Limette verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Olivenöl hinzufügen, cremig rühren. Fein gehackten Dill einrühren.

Artischocken gründlich außen und in Zwischenräumen waschen, abtropfen lassen. Stielansätze entfernen; am besten über eine Tischkante brechen, sodass harte Fasern aus dem Blütenboden gelöst werden. Trockene Außenblätter entfernen.

Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Übrige Blattansätze und harte Stellen rund um den Blütenboden wegschneiden. Im Inneren des Bodens sitzt das ungenießbare Heu; mit einem Kugelausstecher oder einfacher mit einem Teelöffel entfernen.

Übrig bleibt das Artischockenherz. Es wird mit einem Gemüsehobel in feine Blättchen gehobelt. Wer hat, nimmt einen Trüffelhobel. Die Blättchen im Dressing wenden. Sie sollen schön knackig bleiben.

Marinierte Blätter auf einem Teller anrichten, Garnelen und Tomaten darauf verteilen. Da Artischocken sich schnell verfärben, am besten sofort mit frischem Brot genießen.

## Tipps:

Halten Sie Zitronensaft bereit. Reiben Sie Schnittstellen der Artischocken zügig ein, sonst entstehen unschöne Farben.

Wer kleine Artischocken verwendet, kann sie vierteln und für wenige Minuten in Olivenöl anbraten. Wer mag, träufelt das Dressing darüber.

Häufig werden Artischocken mit Pasta oder kurzgebratenem Fleisch kombiniert. Auch beliebt: In Dips aus Tomate, Curry oder in eine Vinaigrette tunken. Dazu Artischocken-Böden weich kochen, Blätter ablösen, dippen und auslutschen.

Für diese Vorspeise werden die Garnelen kurz in Olivenöl angebraten und gewürzt.

Basilikum und Co. haben Dill den Rang abgelaufen. Entdecken Sie den aromatischen Geschmack von Dill neu. Kaufen Sie die gefiederten Blättchen stets frisch.

test Juni 2011

## Asiatische Gemüse-Frühlingsrollen

### Für 3 Portionen

6 Blätter Frühlingsrollenteig	50 g Sojasprossen	1/2 Stange Lauch
1/2 Paprika	1 Karotte	50 g Sellerie
1 Zehe Knoblauch	2 EL Sojasauce	20 g Ingwer
Chili	Salz	Pfeffer
Öl	Sesamöl	1EL Mehl mit 1 EL Wasser

Die Paprika und die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Beides in einen Topf geben. Den Lauch in Ringe und den Sellerie in kleine Stücke schneiden. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Darüber geschälten Ingwer reiben und ein wenig Knoblauch hinzufügen. Dann alles mit Sojasauce und Sesamöl marinieren. Das Öl bis zur Hälfte in einen Topf gießen und erhitzen. Den rautenförmigen Frühlingsrollenteig mit einer Ecke nach unten auf ein Brett legen. Das Gemüse in die Mitte legen und den Teig von unten nach oben bis zur Mitte aufrollen. Dann beide Seiten zur Mitte hin einklappen und bis auf eine kleine Ecke zum Ende hin aufrollen. Die letzte Ecke des Teiges mit einer Paste aus Wasser und Mehl bestreichen und zuklappen. Nun die Frühlingsrollen ins heiße Öl geben und mit einem Schneebesen oder ähnlichem beschweren. Die fertigen Frühlingsrollen aus dem Öl nehmen und auf einem Küchentrepp oder Küchentuch abtropfen lassen.

Steffen Henssler am 26. 07. 2011

## Austern im Speck-Mantel mit Stampf-Kartoffeln

### Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, La Ratte	12 Austern	1 Bund Schnittlauch
50 g Butter, gesalzen	100 g Crème-fraîche	1 Zitrone
12 Baconscheiben	2 Schalotten	Piment-d'Espelette
Sonnenblumenöl	Schnittlauchspitzen	Meersalz
Kümmel		

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit Kümmel weich kochen. Ausdämpfen und pellen. Die Austern öffnen, erstes Wasser wegschütten und anschließend in einem Sieb mit einer Schüssel drunter aufbewahren. Das so entstandene Austernwasser zu den Kartoffeln geben und diese mit fein geschnittenem Schnittlauch, der Butter und etwas Crème-fraîche mit einer Gabel quetschen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Austern mit Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen und in Baconscheiben einwickeln. In Sonnenblumenöl braten oder unter dem Grill kurz grillen. Den Kartoffelstampf in die gewölbten Austernhälften füllen und die Austern darauf anrichten. Mit Schnittlauchspitzen garnieren. Die verbliebene Crème-fraîche mit Schalottenwürfeln vermengen und a part servieren.

Mario Kotaska am 28. Januar 2011

# Backhendl mit Kartoffel-Vogerl-Salat und Speck-Krusteln

## Für 4 Personen

### Backhendl:

1 Zitrone, unbehandelt	2 Eier	4 Hähnchenbrüste a 120 g
80 g Mehl, doppelgriffig	100 g Weißbrotbrösel	200 ml Öl
1 EL Butter, kalt	Pfeffer	Muskatnuss
Salz		

### Kartoffelvogersalat:

100 g Vogersalat, klein	100 g Frühstücksspeck	2 EL Öl
40 g Ingwer, eingelegt	1 kg Kartoffeln, vorw. fest	0,5 EL Kümmel, ganz
1 Zwiebel, klein	400 ml Geflügelbrühe	3 EL Butter, gebräunt
Chilipulver, mild	Zucker	Salz

### Remoulade:

1 Ei	2 TL Kapern	1 Sardellenfilet
1 Essiggurke	1 EL Kräuter, gemischt	150 g Schmand
1 TL Dijonsenf	Pfeffer, schwarz	Chilisalز

### Backhendl:

Die Schale der Zitrone abreiben. Etwa drei Teelöffel des Saftes auspressen. Die Eier verquirlen, mit einem Teelöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und der Hälfte des Zitronenabriebes verrühren. Die Hähnchenbrüste schräg in circa vier Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und nacheinander in doppelgriffigem Mehl, verquirltem Ei und den Weißbrotbröseln wenden. Die Panade dabei nicht zu sehr andrücken. In eine tiefe Pfanne zwei Zentimeter hoch Öl einfüllen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die panierten Hendlstücke darin von beiden Seiten goldbraun backen. In einer zweiten Pfanne die Butter schmelzen, den restlichen Zitronenabrieb und den übrigen Zitronensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebackenen Hendlstücke nochmals kurz darin wenden.

### Kartoffelvogersalat:

Den Vogersalat gründlich waschen, putzen und trocken schleudern. Den Speck in Streifen schneiden, in einer Pfanne in einem Esslöffel Öl goldbraun anbraten, auf einem Sieb abgießen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Den Ingwer in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit dem Kümmel weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln möglichst heiß schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne in einem Esslöffel Öl bei milder Hitze glasig anschwitzen. Die Brühe erhitzen und mit Essig und Senf verrühren. Mit Salz, einer Prise Chili und Zucker würzen und eine Handvoll Kartoffeln hinein mixen. Nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden wird. Anschließend die gebräunte Butter mit den Zwiebeln und dem Ingwer hinein rühren. Den Vogersalat mit dem Speck unter den Kartoffelsalat ziehen, dabei einen Teil für die Dekoration zurück behalten.

### Remoulade:

Das Ei hart kochen und in kleine Würfel schneiden. Die Kapern und das Sardellenfilet fein hacken. Die Essiggurke ebenfalls fein würfeln und die frischen Kräuter fein hacken. Den Schmand mit Eiern, Kapern, Sardellen, Senf, Kräutern und Essiggurken verrühren und mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Den Kartoffelsalat auf lauwarmen Tellern anrichten, die Backhendl darauf legen und die Remoulade außen herum ziehen.

Alfons Schuhbeck am 01. April 2011

## Birnen-Röllchen mit Brie, Pinien-Kernen und Honig

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	4 Birnen	100 g Pinienkerne
100 g Butter	1 EL Honig	200 g Brie
4 Filoteig-Blätter	1 Paket Rucola	1 TL Salz
1 TL Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Zwiebel fein würfeln. Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. 50 Gramm Butter zusammen mit dem Honig in einer Pfanne bei niedriger Temperatur unter Rühren erhitzen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Bei mittlerer Hitze unter Rühren drei bis vier Minuten weiterkochen, bis die Mischung leicht karamellisiert ist. Die Zwiebel dazugeben und goldbraun anbraten. Die Birnen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze die Masse etwas eindicken lassen. Pinienkerne unterrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Brie in mundgerechte Würfel schneiden und mit den abgekühlten Birnen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jedes Filoteig-Blatt in sechs gleich große Stücke schneiden. Die restliche Butter schmelzen lassen und die Teigblätter damit einpinseln. Ein wenig Butter zurückhalten. Auf das untere Ende der Blätter jeweils zwei Teelöffel Füllung geben. Die Seiten der Blätter einschlagen, dann die Röllchen von unten nach oben aufrollen. Die Rollen in eine gefettete, feuerfeste Form legen und mit der restlichen Butter bestreichen. Sieben bis zehn Minuten backen, bis der Teig braun und knusprig ist.

Chakall am 25. November 2011

# Brezen-Knödel-Salat mit Spargel

## Für 4 Personen

### Brezenknödel:

250 g Laugenstangen, weich	250 ml Milch	2 Eier
0,5 Zwiebel	1 EL Öl	0,25 Bund Petersilie
Muskatnuss	Pfeffer	Salz

### Dressing:

1 Ei, sehr frisch	0,5 TL Senf, scharf	100 ml Gemüsebrühe, lauwarm
0,5 Zehe Knoblauch	1 Msp. Ingwer	1-2 EL Weißweinessig
150 ml Salat-Öl, mild	Pfeffer, schwarz	Chilipulver, mild
Zucker	Salz	

### Salat:

1 Bund Lauchzwiebeln	100 g Essiggurken, klein	1 Bund Radieschen
100 g Spargel, grün	100 g Spargel, weiß	100 g Cocktailtomaten
1 Rezept Brezenknödel	2 EL Öl	500 g Wienerwürstchen
2 Eier	1 Zwiebel, weiß	Kopfsalat

### Brezenknödel:

Von den Laugenstangen das Salz entfernen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen und in die Eier rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Brezenwürfeln vermischen, dabei aber nicht drücken. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei milder Hitze glasig anschwitzen. Die Petersilie putzen, fein schneiden und in die Brezenmasse geben. Zwei Blätter starke Alufolie jeweils mit Klarsichtfolie belegen. Die Brezenknödelmasse darauf zu länglichen Rollen von etwa fünf Zentimeter Durchmesser formen. Erst in die Klarsichtfolie einrollen, dann in die Alufolie einwickeln. Die Enden der Alufolie erst etwas andrücken, dann drehen, so dass eine formschöne Rolle entsteht. Die Knödelrollen in einem entsprechend großen Topf mit leicht siedendem Wasser etwa 30 Minuten garen. Aus dem Wasser heben, aus der Folie wickeln und heiß in Scheiben schneiden

### Dressing:

Ein Eigelb mit dem Senf in einen hohen Rührbecher geben. Brühe, Knoblauch, Ingwer und Weißweinessig dazu geben. Das Salat-Öl in einem dünnen Strahl dazugießen und untermixen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen.

### Salat:

Die Lauchzwiebeln und die Essiggurken in schräge Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel schälen, schräg in Scheiben schneiden und im Dampfgarer weich garen. Die Cocktailtomaten halbieren. Die Brezenknödelscheiben in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Die Wiener Würstchen schräg in drei bis fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel miteinander mischen, mit dem Dressing übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Eier zehn Minuten kochen, kalt abschrecken und schälen. Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, ein bis zwei Minuten in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Salat nochmals gut mischen, abschmecken und auf Teller verteilen. Den Kopfsalat waschen und putzen, darauf anrichten und gegebenenfalls noch etwas Dressing darüber träufeln. Die Eier vierteln und damit garnieren.

Alfons Schuhbeck am 06. Mai 2011

# Bruschetta, gelbe Zucchini, Minze, Büffel-Mozzarella

## Für 4 Personen

1 Fenchel	2 Zucchini, gelb	1 Bund Minze
1 Orange, unbehandelt	1 Limette	4 Scheiben Sauerteigbrot, mit Nüssen
1 Zehe Knoblauch	1 Büffelmozzarella	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Fenchel und die Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelkraut und die Minze grob hacken und dazugeben. Von der Orange wenig Abrieb dazu geben, dann schälen und in Würfel schneiden. Etwas Limonensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben bei hoher Hitze in Olivenöl anrösten. Mit Knoblauch einreiben und mit wenig Olivenöl beträufeln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die warmen Brotscheiben legen. Die Zucchini- Fenchel Mischung darauf schichten. Mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln, mit Minze bestreuen und servieren.

Andreas C. Studer am 03. September 2010

## Bruschetta

### Für 2 Portionen

1/2 Baguette	2 Paprika	10 Cocktailtomaten
Olivenöl	Salz	Pfeffer
Chili	frischer Basilikum	

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden. Dann das Brot in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anrösten. Die Paprika und die Schalotte ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln und alles in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Chili würzen und auf dem gerösteten Brot auf einem Teller anrichten. Zum Schluss noch mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Steffen Henssler am 16. 08. 2011

## Carne Cruda

### Für 4 Personen

#### Grissinis:

10 Oliven, schwarz	60 g Parmesan, frisch, jung	100 g Mehl
1 EL Butter	2 Zweige Thymian	Salz

#### Carne Cruda:

1 Limone, unbehandelt	300 g Kalbsfilet	3 St. Staudensellerie
0,5 Zehe Knoblauch	4 cl Olivenöl	0,5 Bund Basilikum
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Grissinis:

Die Oliven hacken, den Parmesan reiben. Mehl, gehackte Oliven, Butter, Salz, etwas Wasser, Thymianblätter und geriebenen Parmesan zu einem raschen Teig verkneten und Stangen daraus formen. Auf Backpapier im vorgeheizten Backofen in einigen Minuten kross backen.

Carne Cruda:

Die Schale der Limone abreiben, den Saft auspressen. Das Kalbsfilet in feinste Würfel schneiden. Den Staudensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Beides mischen und mit Limonena-brieb und -Saft sowie Salz und Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl marinieren. Die Basilikumblätter in einer großen Pfanne mit wenig Olivenöl, langsam bei milder Hitze kross braten und mit Kü-chenpapier abtupfen. Nocken vom Tatar auf die Teller setzen, als Dekoration mit etwas frisch geschnittenem Basilikum sowie mit Parmesanspänen bestreuen. Die Grissinis dazu legen, mit den krossen Basilikum belegen und mit Staudensellerieblättern dekorieren.

Alexander Herrmann am 20. Mai 2011

## Carpaccio

### Für 2 Portionen

300 g Rinderfilet	50 g Parmesan	150 g Rucola
1/2 Zitrone	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Das Filet in dünne Scheiben schneiden. Nun auf ein Stück Klarsichtfolie Salz, Pfeffer und ein wenig Olivenöl geben. Dann die dünnen Filetstücke darin wälzen, die Folie auf das Fleisch legen und das Ganze plattieren. Das Carpaccio auf einem Teller anrichten und nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Dann ein wenig gezupften Rucola auf das Fleisch legen, mit ein wenig Olivenöl, Zitronensaft beträufeln und zum Abschluss mit Parmesan bestreuen.

Tipp:

Wenn man das Filet vorher einfriert, lässt es sich mit einer Brotschneidemaschine leicht in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden.

Steffen Henssler am 18. 08. 2011

## Ceviche

### Für 4 Personen

400 g frisches Zanderfilet	250 ml Möhrensaft	50 ml Limettensaft
1-2 Tl Zucker	Salz	1/2 rote Chilischote
1/2 grüne Chilischote	50 g dicke Bohnen (TK)	1 kleines Bund Koriandergrün
1 Frühlingszwiebeln	4 El Olivenöl	

Fischfilet in dünne Scheiben schneiden und auf eine Platte legen. Möhrensaft und Limettensaft mischen. Mit Zucker und Salz würzen. Chilischoten fein hacken und untermischen. Alles über den Fisch verteilen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Bohnenkerne aus den Hülsen drücken. Korianderblättchen von den Stielen zupfen, das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Bohnen, Koriander und Zwiebeln über dem Fisch verteilen. Mit Olivenöl beträufeln.

Tim Mälzer am 16. 07. 2011

# Egg Benedict

## Für 4 Personen

### Sauce Hollandaise:

0,5 Zitrone	250 ml Weißwein	1 EL Weißweinessig
5 Pfefferkörner, schwarz	2 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
3 Eier, frisch	300 g Butter	Cayennepfeffer
Senfkörner	Salz	

### Spinat:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	4 Scheiben Schinken, gekocht
500 g Babyspinat, frisch	Pfeffer	Butter
Zucker	Muskat	Salz

### Pochierte Eier:

3 EL Weißweinessig	4 Eier, frisch	Salz
--------------------	----------------	------

### Anrichten:

4 Scheiben Toastbrot	Butter
----------------------	--------

Sauce Hollandaise:

Den Saft der Zitrone auspressen. Wein und Weinessig mit Zitronensaft, zerdrückten Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Senfkörnern und einem Lorbeerblatt auf die Hälfte einkochen (auf circa fünf Esslöffel reduzieren) lassen. In einem Topf die Eigelbe mit der Weinreduktion und etwas Salz schaumig schlagen. Den Topf in das heiße Wasserbad setzen. Unter ständigem Rühren, mit dem Schneebesen, eine dickcremige Masse schlagen. Die lauwarmer, flüssige Butter nach und nach darunter schlagen, bis eine stabile Bindung zustande kommt, dann die restliche Butter in einem dünnen Strahl hinzufügen. Die fertige Soße mit Cayennepfeffer und noch etwas Zitronensaft abschmecken.

Spinat:

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Die zerdrückte Knoblauchzehe und den gewürfelten Schinken dazugeben. Mit Salz, Zucker, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Den frischen Spinat dazugeben und zusammen fallen lassen.

Pochierte Eier:

Einen Topf Wasser mit Weißweinessig leicht zum Sprudeln bringen. Währenddessen das Ei aufschlagen und vorsichtig in eine Tasse laufen lassen (das Eigelb muss dabei geschlossen bleiben). Nun das Ei in das leicht sprudelnde Essigwasser laufen lassen. Drei bis vier Minuten pochieren, sodass das Eigelb noch flüssig ist. Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Anrichten:

Die Toastbrote mit etwas Butter bestreichen und für ein paar Minuten unter den Grill geben. Die Toastbrote mit Schinken und Spinat und anschließend mit dem pochierten Ei belegen und Sauce Hollandaise nappieren.

Stefan Marquard am 24. Juni 2011

## Emmentaler-Blinis auf Rettich-Salat mit Kümmel-Zabaione

### Für 4 Personen

100 g Emmentaler	6 Eier	4 EL Mehl
1 TL Backpulver	150 g Friséesalat, fein	1 Schale Kresse
1 Rettich, weiß	1 TL Senf, süß	2 EL Weißweinessig
3 EL Rapsöl	2 EL Butterschmalz	50 ml Weißbier
1 TL Kümmel	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Emmentaler fein reiben und 75 Gramm davon mit drei Eiern, dem Mehl sowie dem Backpulver verrühren. Den Blini-Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Friséesalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Kresseblätter mit einer Schere vom Beet schneiden und mit dem Frisée vermischen. Den Rettich schälen, in dünne Scheiben hobeln und auf einem flachen Teller flächenförmig auslegen. Aus dem süßen Senf, dem Essig, dem Rapsöl, etwas Salz und einer Prise Zucker eine Vinaigrette herstellen und den Rettich damit marinieren. Anschließend aus dem Blini-Teig in einer Pfanne im heißen Butterschmalz portionsweise kleine goldbraune Blinis ausbacken und diese leicht mit Salz würzen. Für die Sabayon den Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend im Mörser leicht zerstoßen. Die übrigen Eier trennen und zusammen mit dem Weißbier sowie dem Kümmel in eine große Schlagschüssel geben und verrühren. Die Schüssel über ein heißes Wasserbad stellen und dickschaumig aufschlagen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frisée auf dem Rettich verteilen, die Blinis darauf legen und mit der Sabayon beträufeln. Abschließend mit den übrigen feinen Emmentaler-Spänen bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 17. September 2011

## Fladenbrot mit Gurken-Frischkäse

### Für 2 Portionen

1 Fladenbrot	3 Stiele Dill	100 g Frischkäse
1/2 Gurke	1/2 Eisbergsalat	Salz
Pfeffer	Öl	

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fladenbrot halbieren und darin anbraten. Dill in grobe Stücke schneiden. Den Frischkäse in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Etwas Gurke in den Frischkäse reiben. Die restliche Gurke in Scheiben schneiden. Den Frischkäse auf der einen Hälfte des Brotes verteilen und die Gurkenscheiben und ein Blatt Eisbergsalat darauf legen. Die andere Brothälfte darüber klappen.

Steffen Henssler am 09. 09. 2011

## Garnelen-Pfännchen

### Für 2 Personen

300 g Garnelen mit Schwanzflosse	4 Scheiben frisches Ciabatta	1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Blattpetersilie	1 Schuss Anisschnaps
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Zitrone heiß abwaschen und halbieren. Eine Hälfte auspressen und die andere in Spalten schneiden. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Garnelen entdarmen, waschen und anschließend trocken tupfen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Einen Esslöffel Butter und den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Anschließend das Ganze mit etwas Anisschnaps ablöschen. Die Garnelen auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und den Zitronenspalten garnieren und mit dem Baguette servieren.

Horst Lichter am 07. Oktober 2011

# Garnelen-Pflanzerl auf Grünkohl-Mango-Salat

**Für 4 Personen**

**Pflanzerl:**

1 EL Korianderkörner	1 EL Fenchelkörner	1 EL Pfefferkörner, schwarz
50 g Weißbrot, entrindet	50 ml Sahne	4 Frühlingszwiebeln
0,5 Zitrone, unbehandelt	0,5 TL Ingwer	0,5 Zehe Knoblauch
250 g Zanderfilet, enthäutet	250 g Riesen-Garnelen, geschält	1 Ei
0,5 TL Curry, mild	0,5 TL Senf, scharf	100 g Weißbrotbrösel
Öl	Pfeffer, schwarz	Salz

**Soße:**

2 EL Kokosmilch	1 TL Fischgewürz	200 g Crème double
Salz		

**Salat:**

0,5 Orange, unbehandelt	2 EL Weißweinessig	0,5 TL Senf, scharf
5 EL Olivenöl, mild	2 EL Granatapfelkerne	6 Zweige Grünkohl
0,5 Mango, klein, reif	1 Zwiebel, weiß, klein	0,5 Avocado, reif
Pfeffer	Zucker	Salz

**Pflanzerl:**

Den Koriander in einer Pfanne bei milder Hitze rösten, bis er zu duften beginnt und auskühlen lassen. Koriander mit Fenchel und Pfeffer in eine Gewürzmühle füllen. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in Sahne einweichen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehe ebenfalls hacken. Die Schale der Zitrone abreiben. Zanderfilet und Garnelen in möglichst kleine Würfel schneiden und mit Eigelb, eingeweichtem Weißbrot und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Senf, Ingwer, Knoblauch, etwas Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Mit nassen Händen kleine Pflanzerl daraus formen, in den Weißbrotbröseln wenden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne im Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

**Soße:** Die Kokosmilch mit dem Fischgewürz erwärmen und etwas abkühlen lassen. Mit der Crème double zu einer sämigen Soße schlagen und salzen.

**Salat:** Schale der Orange abreiben, etwas Saft auspressen. Essig mit einem Spritzer Orangensaft, Orangenabrieb, Senf und Olivenöl verrühren, die Granatapfelkerne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Ist Granatapfelsaft vorhanden, kann noch etwas davon zur Vinaigrette gegeben werden. Den Grünkohl waschen, abtropfen lassen und die feinen Blätter von den harten Blattrippen abzupfen. Die Grünkohlblätter in Salzwasser fünf bis sechs Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in Salzwasser ein bis zwei Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Mango und Avocado schälen und klein schneiden.

**Anrichten:** Den Grünkohl mit Granatapfelkernen, Avocado und Zwiebeln in der Marinade vermengen und mit den Mangostücken auf Vorspeisentellern anrichten. Die Dippsauce außen herum ziehen und die Pflanzerl darauf setzen.

**Tipp:** Das Fischgewürz setzt sich aus Chili, Knoblauch, Koriander, Fenchel, Kardamom, Ingwer und Zimt zusammen.

Alfons Schuhbeck am 07. Januar 2011

## Gebackene Kabeljau-Brandade

### Für 4 Personen

1 Kabeljaufilet, ca. 800 g	300 g Meersalz, grau	1,5 l Milch
2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
400 g Kartoffeln, mehlig	1 Limone	3 Zweige Zitronenthymian
4 EL Crème-fraîche	Mehl	Ei
Paniermehl, fein	Pflanzenöl	Meersalz
Pfeffer weiß	Imperial-Kaviar	

Das Kabeljaufilet gleichmäßig mit dem grauen Salz bedecken und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen. Danach sorgfältig abwaschen. In der Zwischenzeit die Milch mit den angedrückten Knoblauchzehen, Thymian und Rosmarin erwärmen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen, leicht ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Kabeljaufilet für zehn bis 15 Minuten in der Milch bei circa 60 Grad sanft ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen, in einer Schüssel mit einer Gabel zerpfücken und mit den Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Limonensaft und den gezupften Thymianblättern abschmecken. Zu Nocken formen und mit Mehl, Ei und Paniermehl panieren. In Pflanzenöl bei 170 Grad langsam goldgelb ausbacken. Mit Crème-fraîche und Kaviar servieren.

Kolja Kleeberg am 04. November 2011

## Gebratene Ananas-Ringe

### Für 2 Personen

800 g Ananas      16 Scheiben Bacon

Die beiden Enden der Ananas quer mit einem Sägemesser abschneiden. Die Ananas hochkant hinstellen, die Schale großzügig abschneiden. Das Fruchtfleisch quer in 4 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den inneren harten Strunk mit einem runden Ausstecher (ca. 2 cm Durchmesser) ausstechen. Die Ananasscheiben mit je 4 Scheiben Speck umwickeln und in der heißen Pfanne ohne Fett in 10–15 Minuten auf beiden Seiten knusprig braten.

Tim Mälzer am 11. 06. 2010

# Gebratene Garnelen auf Mangold-Bärlauch-Spinat

**Für 4 Personen**

**Brezenchips:**

1 Laugenbrezel                      1 – 2 EL Butter, braun

**Gemüse:**

3 Blätter Mangold                      1 Bund Bärlauch                      0,5 Stängel Zitronengras

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

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

Zimt                      Salz

**Prawns:**

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

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

Chilisalز, mild

Brezenchips:

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

Gemüse:

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

Prawns:

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

Alfons Schuhbeck am 16. April 2010

## Gebratene Garnelen mit schnellem Gurken-Salat

### Für 2 Portionen

4 frische Garnelen	1 Gurke	150 g Hüttenkäse
frischer Dill	Shiso-Kresse	1 Bio-Zitrone
1 Zehe Knoblauch	Salz	Pfeffer
Zucker	Butter	Olivenöl

Die halbe Gurke schälen und mit einem Löffel die Kerne aus der Gurke entfernen. Die Gurke halbieren und in Halbmonde schneiden. Die Garnelen schälen und von ihrem Kopf befreien. Nach dem Schälen die Garnelen kurz waschen und trocken tupfen. Den Darm mit einem feinen Schnitt auf der Rückenseite vorsichtig herausziehen. Im Anschluss daran mit einem scharfen Messer einen Butterfly- Schnitt bis zur Mitte machen, so dass sich die Garnelen schmetterling-sähnlich in zwei Teile falten. Bevor die Garnelen in die Pfanne kommen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne erhitzen, zwei Teelöffel Olivenöl hinzugeben und die Garnelen kurz von beiden Seiten anbraten. Während des Anbratens eine Flocke Butter zu den Garnelen geben. Sobald die Garnelen rosa-orangefarben sind, können sie aus der Pfanne genommen werden und auf einem Teller zur Seite gelegt werden. Den Hüttenkäse mit den Gurken-Halbmonden in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Außerdem kann eine Prise Zucker hinzugegeben werden. Den Knoblauch abziehen und zu der Gurkenmischung pressen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte ebenfalls hinzufügen. Nach Geschmack kann Dill fein gehackt und zu dem Gurkensalat dazugegeben werden. Den Gurkensalat auf Tellern mit jeweils zwei Garnelen anrichten. Den Butter-Sud aus Pfanne über die Garnelen träufeln. Mit der Shisokresse dekorieren und servieren.

Steffen Henssler am 28. 12. 2011

## Gebratene Jakobsmuschel mit Orange

### Für 2 Portionen

6 Jakobsmuscheln	Olivenöl	2 Stiele Thymian
1 TL Fenchelsamen	2 Orangen	100 g Frissée-Salat
Salz	Pfeffer	

Die Jakobsmuschel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuschel darin anbraten. Die Pfanne mit Thymian aromatisieren. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und über die Jakobsmuschel streuen. Eine Orange halbieren und die Hälften aushöhlen. Die Jakobsmuscheln klein schneiden, den Orangensaft darübergeben. Die restliche Orange filetieren und ebenfalls zu der Jakobsmuschel hinzufügen. Das Ganze mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer, etwas Chili und Olivenöl verfeinern. Den Frissée putzen und darüber zupfen. Das Ganze in den ausgehöhlten Orangenschalen anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. 12. 2011

## Gebratene Jakobsmuscheln auf Dattel-Lauch-Salat

### Für 2 Personen

6 Jakobsmuscheln	1 kernlose Orange, unbehandelt	1 Zitrone
6 getrocknete Datteln	0,5 Stangen Lauch	1 TL Gewürzmischung
2 TL braune Butter	1 TL scharfer Senf	50 ml Gemüsefond
3 EL mildes Olivenöl	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Lauch putzen und in etwa einen halben Zentimeter breite Scheiben schneiden. Die Scheiben in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Abschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Datteln halbieren. Die Orange großzügig schälen, die Filets zwischen den Trennhäuten mit einem scharfen Messer herausschneiden und dabei den heraustretenden Saft auffangen. Die Muscheln waschen und trocken tupfen. Die braune Butter in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln darin bei mittlerer Hitze knapp eine halbe Minute anbraten. Die Muscheln wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Muscheln in der Resthitze der Pfanne noch etwa eine Minute ziehen lassen. Die Muscheln aus der Pfanne nehmen und den Braten-satz mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Orangensaft und die Gewürzmischung hineinrühren. Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Senf und dem Olivenöl hineinrühren. Außerdem noch etwas Orangenschale abreiben und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Muscheln wieder zurück in die Pfanne geben und darin nochmals kurz erwärmen, aber nicht kochen lassen. Den Lauch, die Datteln und die Orangenfilets auf einen Teller legen. Die Jakobsmuscheln halbieren und auf den Salat setzen. Das ganze Gericht mit der Soße beträufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 04. Februar 2011

## Gebratener Mozzarella mit Balsamico

### Für 2 Portionen

1 Büffelmozzarella	6 Blätter Salbei	6 Scheiben Speck
150 ml dunkler Balsamico	150 g Zucker	1 Zehe frischer Knoblauch
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Den Büffelmozzarella in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Den Salbei auf den Scheiben verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Mozzarella-Stück eine dünne Scheibe frischen Knoblauch legen und das Ganze mit jeweils einer Scheibe Speck ummanteln. Den Mozzarella im Speckmantel in einer heißen Pfanne mit Öl kurz anbraten, kurz wenden, sonst schmilzt der Käse, aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Den dunklen Balsamico mit dem Zucker in einem Topf einkochen. Den Balsamico von der heißen Platte nehmen und weiter rühren. Den Mozzarella mit dem Sirup auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 14. 12. 2011

## Gebratener Spargel-Salat mit Lachs-Tatar

### Für zwei Personen

250 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten	200 g grüner Spargel	200 g weißer Spargel
150 g Feldsalat	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Limette
1 EL Kapernäpfel	2 EL Sojasauce	100 ml Gemüsesfond
2 EL mildes Olivenöl	2 EL mildes Salatöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Für den Spargelsalat vom Spargel die holzigen Enden entfernen, den weißen Spargel schälen und den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Anschließend längs halbieren und schräg in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Zitronenschale abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und etwa zwei Esslöffel Saft auspressen. Den Fond in einer Pfanne erhitzen, die Spargelstücke mit der Zitronenschale einlegen und den Spargel darin bei geringer Hitze circa fünf Minuten gar ziehen lassen. Abschließend den Topf vom Herd nehmen, den Zitronensaft und das milde Salatöl hinein geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Zitronenschale entfernen. Für das Tatar die Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in möglichst kleine Würfel schneiden. Anschließend mit Olivenöl vermengen, einige Tropfen Sojasauce dazugeben, salzen und pfeffern und zuletzt den Limettensaft mit dem Limettenabrieb hinzufügen. Einen Plätzchenausstecher auf einen flachen, kalten Teller setzen, die Hälfte des Lachs darin verteilen und glatt streichen. Den Ring vorsichtig abziehen und das übrige Tatar auf die gleiche Weise anrichten. Den Spargelsalat um das Tatar herum verteilen und mit dem Feldsalat garnieren.

Alfons Schuhbeck am 28. April 2011

## Gebratener Zander auf Kürbis-Gemüse

### Für 4 Personen

500 g Kürbisfleisch, Hokkaido	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl	150 ml Gemüsesfond	4 Zanderfilets, je 100 g
2 EL Mehl	1 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Butterschmalz	1/2 Bund Dill	1 Zitrone
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten ebenfalls schälen und in feine Stücke hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Kürbis hinzufügen und unter Rühren kurz mit anbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und mit dem Gemüsesfond ablöschen. Das Gemüse anschließend etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und warm halten. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig melieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite anbraten. Sobald die Haut knusprig ist, die Filets wenden und weitere ein bis zwei Minuten fertig garen. Die Zanderfilets auf dem Kürbisgemüse anrichten, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen sowie kleinen Dillzweigen garnieren. Sofort servieren.

Horst Lichter am 05. November 2011

## Gefüllte Blätterteig-Pastetchen

### Für 4 Personen

4 Blätterteigpasteten	400 g Putenbrustfilet	400 g Champignons
1 Zwiebel, mittelgroß	1 Frühlingszwiebel	30 g Butter
100 ml Weißwein, trocken	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
100 g Crème double	2 TL Dijon-Senf	1 EL Butterschmalz
0,5 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Putenfilet abbrausen, trockentupfen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel ebenfalls putzen, abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten, Champignons und Frühlingszwiebeln dazu geben und kurz mit andünsten. Mit Geflügelfond und Wein ablöschen und auf ein Drittel der Menge einreduzieren lassen. Mit Sahne und Crème double auffüllen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrustwürfel darin anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch nun in die Soße geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Währenddessen die Blätterteigpasteten im Backofen etwa drei bis vier Minuten erwärmen. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Pasteten herausnehmen und mit dem Ragout füllen, auf Teller anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 13. November 2010

## Gefüllte Kohlrabi

### Für 4 Personen

4 Kohlrabi, mittelgroß	30 g Pinienkerne	600 g Mangold
1/2 Bund Petersilie, glatt	2 EL Butter	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	80 ml Gemüsefond	250 g Crème-fraîche
5 Stk. Öl-Tomaten, getrocknet	70 g Serranoschinken	150 g Büffelmozzarella
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kohlrabiknollen putzen, schälen und abbrausen. Anschließend mithilfe eines Kugelausstechers den Kohlrabi in der Mitte aushöhlen und in kochendem Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten vorgaren. Den Kohlrabi danach herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser aufbewahren. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer ungefetteten Pfanne rösten. Den Knoblauch sowie die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Serranoschinken in feine Streifen schneiden. Anschließend die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten zusammen mit dem Knoblauch und dem Serranoschinken darin andünsten. Den Mangold putzen und entstielen. Den Gemüsefond anschließend hinzufügen und den Mangold portionsweise darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Das Gemüse anschließend in eine Schüssel geben. Den Büffelmozzarella in grobe Stücke schneiden, die Pinienkerne grob hacken, die eingelegten Tomaten fein schneiden und 150 Gramm Crème-fraîche unter das Mangoldgemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 300 Milliliter des Gemüsewassers zum Kochen bringen. Die ausgestochenen Kohlrabikugeln hinzufügen und köcheln lassen. Die Soße anschließend fein pürieren und die übrige Crème-fraîche zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Petersilie, bis auf ein paar Blätter, unter die Soße rühren. Den Kohlrabi abschließend mit der Mangoldmasse füllen und in eine Gratinform setzen, mit der Soße übergießen und für etwa 10 bis 15 Minuten backen. Die gefüllten Kohlrabiknollen auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 26. November 2011

# Gemüse-Tatar mit Königskrabbe

## Für 4 Personen

### Tomatenvinaigrette:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenessig	4 EL Tomatensaft	1 TL Thymianblätter
Meersalz	Pfeffer	

### Basilikumöl:

1 Bund Basilikum	100 ml Olivenöl
------------------	-----------------

### Gemüsetatar:

8 Tomatenfilets	0,5 Aubergine	1 Knolle Fenchel, klein
1 Stange Staudensellerie	1 Schote Paprika, rot, klein	1 Schote Paprika, gelb, klein
1 Zucchini, klein	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl	3 EL Oliven, grün	0,5 Limette, unbehandelt
Salz	Pfeffer	

### Königskrabbe:

3 EL Olivenöl	4 Königskrabbenarme, roh	Meersalz
Piment d'Espelette	Shisokresse	Frisée
Thai-Basilikum		

#### Tomatenvinaigrette:

Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. In eine Schüssel geben und mit Tomatenessig, Tomatensaft und Thymianblätter verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

#### Basilikumöl:

Die Basilikumblätter abzupfen und mit dem Olivenöl fein pürieren. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

#### Gemüsetatar:

Tomatenfilets, Aubergine, Fenchel, Staudensellerie und Zucchini waschen, putzen und getrennt in kleine Würfel schneiden. Eventuell etwas Fenchelgrün aufbewahren. Gelbe und rote Paprika schälen und würfeln. Oliven fein hacken. Knoblauchzehe und Schalotte abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl in einer Pfanne kurz andünsten. Zuerst die Auberginenwürfel zugeben, circa zwei Minuten mit braten. Dann Fenchel, Staudensellerie, Paprika und Zucchini zugeben und circa drei weitere Minuten anschwitzen, dabei mehrmals umrühren. Tomatenwürfel und Oliven zugeben. Die Schale der Limette abreiben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken.

#### Königskrabbe:

Die Königskrabbenarme aus der Schale lösen und in Olivenöl von beiden Seiten, circa zwei Minuten braten. Mit Meersalz und Piment d'espelette würzen. Zum Anrichten das Basilikumöl mit einem breiten Pinsel auf die Teller streichen. Das Gemüse-Tatar lauwarm, mit Hilfe eines Metallringes, in der Mitte anrichten. Mit den Königskrabbenarmen, der Shisokresse, Frisée und Thai-Basilikum ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 21. Mai 2010

# Gemüse-Tramezzini mit Kokos-Honig-Cappuccino und Speck

**Für 4 Personen**

**Tramezzini:**

0,5 Zitrone, unbehandelt	1 Frühlingszwiebel	4 Tomaten
1 Paprika	0,5 Gurke	1 EL Olivenöl
6 Wachteleier	4 Scheiben Toastbrot, groß	Sahne
Brühe	Chilisalز	Butter

**Kokos-Cappuccino:**

1 Kokosnuss, frisch	250 ml Geflügelbrühe	100 g Sahne
1 TL Honig	Ingwer	Chili
Salz		

**Parma-Schinken:**

4 Scheiben Parma-Schinken

Tramezzini:

Schale der Zitrone abreiben. Die Frühlingszwiebel, Tomaten, Paprika und Gurke putzen und in feine Würfel schneiden. Tomaten-, Paprika- und Gurkenwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und kurz schmoren lassen. Die Wachteleier mit einem Schuss Sahne und Brühe verschlagen und unter das Gemüse heben. Mit Chilisalز, Zitronenabrieb und Frühlingszwiebelwürfeln abschmecken. Das Toastbrot entrinden und in heißer Butter in einer Pfanne kross ausbacken. Das gebratene Gemüse auf die Toastbrotscbeiben geben.

Kokos-Cappuccino:

Die Kokosnuss öffnen und das Kokosnusswasser aufbewahren. Brühe, Sahne, Honig und Kokoswasser aufkochen. Etwas Ingwer, Chili und Salz dazu geben und mit einem Mixer aufschäumen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Parma-Schinken:

Den Parma-Schinken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech circa fünf bis sieben Minuten im vorgeheizten Backofen kross werden lassen. Die Suppe in Gläser füllen und mit den Schinkenscheiben garnieren. Dazu die Gemüsetramezzini reichen.

Kolja Kleeberg am 01. Juli 2011

## Gratinierte Champignons mit Ziegenkäse

### Für 2 Personen

2 Scheiben Toastbrot	4 große, braune Champignons	20 g Taggiasca-Oliven
20 g Parmesan	100 g Ziegenfrischkäse	10 g Pinienkerne
2 Zweige Thymian	1 Zweig glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Den Grill des Backofens vorheizen. Die Pilze putzen und säubern. Anschließend trocken tupfen und die Stiele aus den Köpfen heraus trennen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Oliven ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne ohne Fett darin anrösten. Die goldbraunen Kerne aus der Pfanne nehmen, zusammen mit dem Ziegenfrischkäse, den Oliven und der Petersilie in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Toastbrot von der Rinde trennen, in feine Stücke schneiden und den Parmesankäse reiben. Die Thymianzweige ebenfalls zerhacken und mit dem Toastbrot und dem Parmesankäse vermischen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Thymian hinzufügen. Die Pilzköpfe anschließend beidseitig drei Minuten darin braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons aus der Pfanne heraus nehmen und mit der Öffnung nach oben in die feuerfeste Form setzen. Die Pilze mit der Paste füllen und die Brotkrümel darüber streuen. Das Ganze in den Backofen stellen und für einige Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun gratinieren. Die fertigen Champignons mit dem Ziegenkäse auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 21. Oktober 2011

# Himmel-und-Äd mit getränktem Bauernbrot

## Für 4 Personen

### Zwiebelconfit:

2 Zwiebeln	3 Champignons	3 EL Balsamico
200 ml Kalbsjus	100 ml Rotwein	100 ml Portwein
50 ml Madeira	1 Zweig Thymian	

### Kartoffelpüree:

300 g Kartoffeln, mehlig	50 ml Sahne	50 ml Milch
150 g Butter	Salz	Pfeffer
Muskat		

### Äpfel:

100 g Zucker	200 ml Apfelsaft	2 Äpfel
--------------	------------------	---------

### Blutwurst:

300 g Blutwurst	100 g Mehl
-----------------	------------

### Bauernbrot:

1 Graubrot

### Anrichten:

1 Bund Kerbel

#### Zwiebelconfit:

Die Zwiebeln und die Champignons, getrennt voneinander, braun anschwitzen. Mit dem Balsamico ablöschen. Mit Jus, Rotwein, Portwein und Madeira auffüllen. Kurz köcheln lassen und Thymian dazugeben.

#### Kartoffelpüree:

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

#### Äpfel:

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit Apfelsaft auffüllen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelscheiben in dem kochenden Sud pochieren und rechtzeitig heraus nehmen. Zum Servieren den Sud fast komplett reduzieren und die Apfelscheiben darin karamellisieren lassen.

#### Blutwurst:

Die Blutwurst pellen, in Scheiben schneiden und leicht bemehlen. Anschließend in einer Pfanne kross braten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

#### Bauernbrot:

Das Brot auf der Aufschnittmaschine hauchdünn aufschneiden und im vorgeheizten Backofen backen.

#### Anrichten:

Das Püree mit dem Brot, der Blutwurst und den Äpfeln abwechselnd schichten. Eine Nocke Zwiebelconfit oben drauf geben und ein wenig Kalbsjus angießen. Mit einem Kerbelzweig dekorieren

Nelson Müller am 18. November 2011

## Jakobsmuscheln mit Bacon und Fingerlimes

### Für 4 Personen

200 g Jakobsmuschelfleisch	0,5 Zitrone	4 Fingerlimetten
1 Schälchen Limonenkresse	50 g Speck, dünn	1 EL Pistazienkerne
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer, geschrotet
Cayennepfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Jakobsmuschelfleisch in circa fünf Millimeter großes Würfel schneiden. Mit Meersalz, geschrotetem Pfeffer, einem Esslöffel Olivenöl und etwas Zitronensaft marinieren. Die Jakobsmuschelwürfel gleichmäßig, möglichst flach auf einen Teller aufstreichen. Von den Fingerlimetten die Limonenperlen herausstreichen und gleichmäßig auf die Jakobsmuscheln verteilen. Mit der Limonenkresse garnieren. Den Speck etwas zehn Minuten im vorgeheizten Backofen knusprig rösten, in kleine Splitter brechen und dazwischen stecken. Die Pistazienkerne in einer Pfanne mit etwas Olivenöl langsam knusprig rösten, mit Cayennepfeffer herzhaft würzen und ebenfalls vorsichtig auf den Jakobsmuscheln verteilen.

Alexander Herrmann am 26. November 2010

## Jakobsmuscheln nach Bunsenbrenner-Art

### Für 4 Personen

1 Zitrone, unbehandelt	2 Jakobsmuscheln, ohne Schale	1 Salatgurke
2 Schalotten	4 ml Weißweinessig	50 ml Brühe
1 TL Wasabipaste	0,5 Bund Koriander	3 Blätter Frühlingsrollenteig, groß
200 g Butterschmalz	2 EL Crème-fraîche	1 TL Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung)
Pfeffer	Olivenöl	Meersalz, grob
	Salz	

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Jakobsmuscheln halbieren, die Schnittfläche etwas trocken tupfen. Nun mit den Bunsenbrennern die obere Seite rasch rösten und anschließend die gerösteten Jakobsmuschelscheiben auf einen kleinen Teller setzen. Mit etwas Zitronenabrieb und ein paar Tropfen Olivenöl sowie grobem Meersalz würzen und im vorgeheizten Backofen circa sechs Minuten lang fertig garen. Die Salatgurke schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten in kleine Würfel schneiden, beides in einer kleinen Sauteuse mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit etwas Essig ablöschen, die Brühe hinzugeben, einen Deckel darauf setzen und kurz ziehen lassen. Die geschmorten Gurken mit Salz und Wasabipaste abschmecken, ein paar Tropfen Olivenöl unterrühren. Etwas fein gehackten Koriander unterrühren. Den lauwarmen Gurkensalat nun auf einen Teller geben, die Jakobsmuscheln darauf setzen. Crème-fraîche mit einer Prise Salz und Pfeffer anrühren, ein paar Tupfen auf die Jakobsmuscheln geben. Den Frühlingsrollenteig in feine Streifen schneiden, in einem kleinen Topf mit dem Butterschmalz kross frittieren, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Ras el-Hanout würzen. Die knusprig frittierten Frühlingsrollenteigstreifen dekorativ auf die Jakobsmuscheln samt der Crème-fraîche anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 18. März 2011

# Jakobsmuscheln, Sellerie-Püree, Trüffel-Sauce-Hollandaise

## Für 4 Personen

8 Jakobsmuscheln, in der Schale	500 g Sellerieknolle	1 Zwiebel
100 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	1 Muskatnuss
1 Zitrone	1 Schalotte	3 Pfefferkörner, schwarz
2 EL Weißweinessig	50 ml Weißwein	60 ml Wasser
220 g Butter, zimmerwarm	2 Eier (Kl. M)	1 Trüffel, frisch, klein
20 ml Olivenöl	4 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 Schalen Shisokresse	1 Schale Gartenkresse	1 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Jakobsmuscheln aus der Schale lösen, putzen, abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Sellerie und die Zwiebeln schälen und würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Sellerie darin anschwitzen. Anschließend mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen und bei milder Hitze weich garen. Den Sellerie anschließend in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Püree in den Topf zurückgeben und mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Muskat und etwas Zitronensaft würzen. Für die Hollandaise die Schalotte schälen und klein würfeln. Die Pfefferkörner mit einem Messer grob zerdrücken. Vom Trüffel einige Scheiben hobeln. Die Schalotten zusammen mit den Pfefferkörnern, dem Trüffel, zwei Zweigen Thymian, dem Weißweinessig, dem Weißwein und 60 Millilitern Wasser aufkochen und zwei Minuten köcheln lassen. Danach lauwarm abkühlen lassen. Die restliche Butter in Würfel schneiden, die Eier trennen. Die lauwarmer Trüffel-Reduktion durch ein Sieb in eine große Schlagschüssel gießen und das Eigelb zufügen. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad (75 bis 80 Grad) stellen und mit einem Schneebesen zu einem dick-cremigen Schaum aufschlagen. Anschließend den Schaum vom Herd nehmen und die weiche Butter stückweise unterschlagen. Die Hollandaise mit Salz abschmecken. Nochmals einige Trüffelscheiben hobeln, klein hacken und unter die Hollandaise mischen. Den Rosmarin und den übrigen Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen abzupfen und klein hacken. Etwas Olivenöl zusammen mit den Kräutern in einer Pfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten eine Minute anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Selleriepüree auf tiefen Tellern anrichten. Jeweils zwei Jakobsmuscheln darauf legen und mit der Trüffel-Hollandaise bedecken. Die Jakobsmuscheln anschließend unter Aufsicht im Backofengrill gratinieren. Abschließend sowohl die Shisokresse als auch die Gartenkresse mit einer Schere vom Beet schneiden und in einer Schüssel mit dem Walnussöl und etwas Salz und Pfeffer marinieren. Den Kressesalat auf den gratinierten Muscheln verteilen und nach Belieben frische Trüffelscheiben darüber hobeln, auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 29. Oktober 2011

# Knuspriges Landbrot mit Kaninchen und Taggiasca-Oliven

**Für 4 Personen**

**Kaninchen:**

2 Kaninchenrücken	100 g Kaninchennierchen	4 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	Pfeffer	Salz

**Salat:**

1 Kopf Escarolsalat	4 Stangen Staudensellerie	1 EL Pinienkerne
1 Limone	100 ml Olivenöl	1 EL Aceto Balsamico
Pfeffer	Salz	

**Landbrot:**

4 EL Olivenöl	8 Scheiben Landbrot	1 Zehe Knoblauch
40 g Ziegenfrischkäse		

**Anrichten:**

8 getr. Öl-Tomaten	1 EL Oliven, schwarz	Pecorino zum Hobeln
--------------------	----------------------	---------------------

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

**Kaninchen:**

Die Kaninchenrückenfilets vom Knochen lösen. Die Bauchlappen abschneiden und das Rückenfilet sauber parieren. Die Nierchen von Fett und feiner Schutzhaut befreien. Die Bauchlappen in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in Olivenöl knusprig anbraten. Auf ein Küchenpapier geben. Die Kaninchenfilets in Thymian „panieren“, salzen und pfeffern und nicht zu heiß von allen Seiten gleichmäßig in Olivenöl anbraten. Die Nierchen ohne Salz und Pfeffer in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Die Kaninchenrückenfilets, Nieren und Bauchlappen im vorgeheizten Backofen circa fünf Minuten fertig garen. Nicht vergessen die Nierchen zu würzen.

**Salat:**

Den Escarolsalat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Den Staudensellerie schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten. Die Limone auspressen und den Limonensaft durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel passieren. Salzen und pfeffern. Das Olivenöl einrühren und mit dem alten Balsamico abschmecken.

**Landbrot:**

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldgelb von beiden Seiten braten. Auf ein Küchenpapier geben und mit der Knoblauchzehe leicht abreiben. Den Ziegenkäse auf die Brotscheiben streichen.

**Anrichten:**

Den Escarolsalat mit den Staudensellerie Scheiben in eine Schüssel geben. Vorsichtig mit dem Limonendressing marinieren und auf die Brotscheiben garnieren. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden und die Oliven halbieren. Die Tomatenstreifen, Oliven und Pinienkerne darüber geben. Die Kaninchenfilets in Scheiben schneiden, die Nierchen halbieren. Die halbierten Filets, Nierchen und Bauchlappen auf den Salat geben und sofort servieren. Mit gehobeltem Pecorino garnieren.

**Tipp:**

Nieren und Leber immer erst nach dem Braten würzen, sonst werden sie hart! Beim Würzen von Salatsoßen immer schon etwas Salz zum Limonensaft oder Essig geben, da sich bei Zugabe von Öl das Salz schlecht auflösen kann.

Cornelia Poletto am 02. Dezember 2011

# Kräuter-Schmarrn asiatisch mit Koriander-Schaum und Speck

## Für 2 Personen

10 Shiitake Pilze	4 Scheiben Bacon	2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	10 g Ingwer	2 Eier (M)
115 ml Milch	60 g Mehl	1 El saure Sahne
1 El Oystersoße	1 El Butterschmalz	25 g Butter
1 Bund Koriander	50 g Crème-fraîche	1 Limette
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Bacon fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Shiitake in Streifen schneiden. Eine halbe Chilischote entkernen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Eier trennen. Eigelb mit 65 ml Milch, Mehl, saurer Sahne und Oystersoße verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Eiweiß und eine Prise Salz steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Teig heben. Butterschmalz in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen, Bacon darin anbraten. Shiitake, Frühlingszwiebeln, Chili und Ingwer zugeben und zwei Minuten anschwitzen. Den Teig darauf verteilen und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Dann die Pfanne auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und den Schmarren 8-12 Minuten fertigbacken. Mit zwei Pfannenwendern in Stücke teilen. Butterflocken darüber verteilen und den Schmarren darin schwenken. Ein halbes Bund Koriander abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Eine halbe Limette auspressen. Limettensaft zusammen mit Crème-fraîche und der restlichen Milch in eine hohe Tasse geben. Mit einem elektrischen Milchaufschäumer schaumig aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schmarren servieren.

Johann Lafer am 07. Januar 2010

# Lachs-Frühlingsrolle auf Karotten-Kokos-Salat

## Für 2 Portionen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Frühlingsrollenteigblätter	3 Karotten, mit Grün
1 Limette, unbehandelt	1/2 Chilischote, rot	1 Passionsfrucht
2 Stiele Koriander	1 Ei	150 g Butterschmalz
100 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 TL Sesamöl, geröstet	Chilifäden
flüssiger Honig	Salz	schwarzer Pfeffer

Schale von der Limette reiben. Die Passionsfrucht halbieren und das Mark auskratzen. Die halbe Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Beides zusammen mit der Kokosmilch in einer Schüssel verrühren, mit etwas Honig, Salz und der Limettenschale abschmecken. Die Karotten waschen, schälen und mit Hilfe eines Sparschälers in dünne, lange Streifen schälen. Zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Mit der Kokosmarinade vermischen und gut durchziehen lassen. Die Frühlingsrollenteigblätter mit etwas Eiweiß bestreichen. Den Lachs waschen und trocken tupfen, anschließend halbieren und mit dem Sesamöl bestreichen. Den Lachs mit grobem Pfeffer würzen und die Korianderblätter darauf legen. Je ein Lachsstück auf ein Teigblatt legen, aufrollen, im heißen Butterschmalz rundum goldbraun und knusprig ausbacken und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen und schräg halbieren. Den Karotten-Kokossalat auf Tellern anrichten und die Lachsrollchen darauf legen. Mit den Chilifäden garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. September 2011

## Lachs-Küchlein mit Avocado-Creme

### Für 4 Personen

8 Sch Räucherlachs, je 200 g	2 Avocados, reif	150 g Buchweizenmehl
2 Eier	1 Zitrone, unbehandelt	200 g Schmand
1 Bund Dill	40 g Butter	1 Msp. Backpulver
125 ml Milch	Butterschmalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Eine Avocado schälen, entkernen und mit Schmand, zwei Esslöffeln Zitronensaft und der abgeriebenen Schale pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Avocado schälen, entkernen, in Spalten schneiden und sofort mit zwei Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Aus Mehl, Backpulver, Butter, Milch, 125 Millilitern Wasser sowie den Eiern einen Teig rühren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander acht kleine Küchlein formen und in der Pfanne ausbacken. Den Dill klein hacken, die Küchlein damit bestreuen und einmal kurz wenden. Anschließend die Küchlein aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen. Die Küchlein mit je einer Scheibe Lachs belegen und dekorativ die Avocadospalten darauf verteilen. Die Avocado-creme seitlich dazu anrichten und servieren.

Horst Lichter am 13. Februar 2010

# Lachs-Tatar mit drei Garnituren und Wodka-Sahne

## Für 4 Personen

### Wodkasahne:

0,5 Zitrone	4 EL Crème-fraîche	2 EL Sahne, geschlagen
2 cl Wodka	Meersalz, fein	

### Garnituren:

0,5 Zitrone	2 g Algen, getrocknet	100 g Nordseekrabben
4 – 6 Austern	20 g Kaviar	Olivenöl

### Tatar:

400 g Wildlachsfilet	0,5 Zitrone	1 – 2 Schalotten
4 EL Olivenöl, extra nativ	1 – 2 EL Schnittlauchröllchen	Pfeffer

Meersalz, fein

### Wodkasahne:

Ein paar Tropfen Saft der Zitrone auspressen. Crème-fraîche und Sahne miteinander vermischen und mit Salz, Zitronensaft und Wodka abschmecken. Bis zum Gebrauch kalt stellen.

### Garnituren:

Den Saft der Zitrone auspressen. Algen einmal aufkochen, quellen lassen, abkühlen und fein hacken. Die Krabben aus der Schale lösen, klein schneiden, mit den Algen vermischen und mit etwas Olivenöl und Zitronensaft würzen. Die Austern öffnen, das Austernfleisch gut über einem Sieb abtropfen lassen, klein hacken und kalt stellen.

### Tatar:

Das Lachsfilet kalt abwaschen, trocknen und das graue Fett sorgfältig entfernen. Das Filet erst in dünne Scheiben, dann in Streifen und anschließend in sehr kleine Würfel schneiden. Die Lachswürfel in eine Schüssel geben und diese auf Eis stellen, damit der Tatar schön kalt bleibt. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Schalotte schälen, halbieren und möglichst fein würfeln. Den Tatar zuerst mit den Schalotten und dem Olivenöl vermischen, dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abschmecken. Zum Schluss die Schnittlauchröllchen unterheben. Mit Hilfe eines kleinen Ringes jeweils drei Tatarportionen (ein bis zwei Esslöffel) auf vier Tellern anrichten, mit etwas Wodkasahne und je einem knappen Teelöffel Algen-Krabbenmischung, gehackten Austern und Kaviar je nach Geschmack garnieren und servieren.

Lea Linster am 16. Dezember 2011

## Lachs-Variation mit Blinis, Sauer-Rahm und Kaviar

### Für 4 Personen

#### Limonensauerrahm:

100 g Sauerrahm	2 Limonen	15 g Puderzucker
Pfeffer	Salz	

#### Lachs:

0,5 Lachs	4 Sch. Serrano Schinken	800 g Lachsfilet
1 Limone	1 TL Senf	1 Räucherlachs
Kaviar	Öl	Salbeiblätter
Weinbrand	Salz	Pfeffer

#### Blinis:

2 Eier	250 g Buchweizenmehl	0,5 Würfel Hefe
125 ml Milch	Sonnenblumenöl	Wasser
Zucker	Salz	

#### Limonensauerrahm:

Den Saft der Limonen auspressen. Sauerrahm, Limonensaft und Puderzucker gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

#### Lachs:

Den Lachs in circa 60 Gramm schwere Portionsstücke schneiden, mit jeweils einem Salbeiblatt belegen und mit einem feinen Streifen Schinken umwickeln. Von beiden Seiten in etwas Öl anbraten und im vorgeheizten Backofen kurz gar ziehen lassen. Den Saft der Limone auspressen. Aus dem Lachsfilet ein feines Tatar schneiden und mit Salz, Pfeffer, Limonensaft, Senf und etwas Weinbrand abschmecken. Das Tatar in Ausstechringe füllen und auf das Tatar jeweils etwas Limonensauerrahm und Kaviar geben. Den geräucherten Lachs in Tranchen schneiden. Jeweils drei Tranchen versetzt aufeinander legen und Rosen daraus formen.

#### Blinis:

Die Eier trennen. Mehl, etwas Salz und Zucker mit frischer Hefe, Eigelb und etwas warmen Wasser zu einem Vorteig mischen, warm stellen und gehen lassen. Mit einem Holzlöffel durchrühren und löffelweise heiße Milch (die Menge ist Gefühlssache) unterrühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Der Teig sollte dann die Konsistenz von Pfannkuchenteig haben, also eher etwas dickflüssiger. Den Teig noch einen Moment gehen lassen. Sollte er zu dickflüssig sein, noch etwas warme Milch hinzugeben. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und darin die Teigplätzchen goldgelb ausbacken. Die Lachsvariationen mit den Blinis dekorativ auf einem Teller anrichten.

Nelson Müller am 18. Februar 2011

# Langostinos mit Mango, Spargel und Minz-Limetten-Joghurt

## Für 4 Personen

### Langostinos:

20 Langostinos	0,5 TL Kümmel, ganz	1 Packung Kataifiteig
Pflanzenöl	Chilisalز	Salz

### Mango und Spargel:

0,5 Zitrone, unbehandelt	0,5 Orange, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch
1 Mango, reif	1 Bund Spargel, grün	50 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter, braun	2 Scheiben Ingwer	Chilisalز
Salz		

### Minz-Limettenjoghurt:

0,5 Limette, unbehandelt	150 g Joghurt, griechisch	Minzeblätter
Chilisalز	Zucker	

### Langostinos:

Die Langostinos mit dem Kümmel für ein bis zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben und in kaltem Wasser abschrecken. Die Langostinoschwänze und –scheren vom Körper trennen. Die Schwänze schälen und den Darm entfernen. Die Langostinoschwänze mit Chilisalز würzen und mit angefeuchteten Kataifiteigfäden einwickeln. Im Öl bei etwa 160 Grad goldbraun ausbacken. Nach Bedarf mit Salz würzen.

### Mango und Spargel:

Von der Zitrone und der Orange etwa eine Messerspitze Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Hilfe eines Ausstechers sechs bis acht Zentimeter große Scheiben ausstechen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, schräg in vier Zentimeter breite Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser (Eiswasser) abschrecken. Den Spargel in der Gemüsebrühe erwärmen, die braune Butter, Zitronen- und Orangenabrieb, Knoblauch und Ingwer zugeben, mit Chilisalز abschmecken.

### Minz-Limettenjoghurt:

Von der Limette etwa eine Messerspitze Schale abreiben und einen Teelöffel Saft auspressen. Den Joghurt mit Limettensaft, Limettenabrieb und etwa zwei bis drei Teelöffeln frisch geschnittenen Minzeblättern vermischen und mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen.

### Anrichten:

Die Mangoscheiben auf den Tellern verteilen, den Spargel, die Langostinos und den Minz-Limettenjoghurt darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 17. Juni 2011

## Lauwarmer Ziegenkäse auf Rote-Bete-Carpaccio

### Für vier Personen

2 Zweige Rosmarin	70 ml Olivenöl	3 TL Honig
30 g Cranberries, getrocknet	400 g Ziegenkäserolle	2 Knollen Rote Bete
1 TL Senf, grob	1 EL Zucker	20 ml Balsamico, weiß
50 ml Geflügelfond	150 g Feldsalat, fein	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit 30 Millilitern Olivenöl und einem Teelöffel Honig verrühren. Mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Die Cranberries mit dem restlichen Honig mischen. Den Ziegenkäse in vier gleich große Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und mit der Honigmischung bestreichen. Die Rote Bete schälen (Handschuhe anziehen!) und in dünne Scheiben schneiden. 40 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten anbraten. Senf, Zucker und Balsamico zugeben. Mit der Brühe auffüllen und die Bete weichkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cranberries auf die Ziegenkäse-Scheiben geben und das Ganze im heißen Backofen drei bis fünf Minuten überbacken. Die Rote Bete mit dem Sud auf Tellern anrichten. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und dazulegen. Jeweils eine Scheibe Ziegenkäse daraufgeben. Mit dem restlichen Honig-Sud beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 15. Januar 2011

## Leber-Schaden für 4

### Für 4 Personen

100 g Butter, kalt	500 g Geflügelleber	1 Zweig Rosmarin
4 Orangen	1 Granatapfel	2 EL Speckwürfel
2 EL Walnusskerne	50 ml Orangensaft	2 EL Weißweinessig
6 EL Olivenöl	1 EL Sojasoße	10 Salzstangen
Feldsalat	Pfeffer schwarz	Zucker
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Leber von beiden Seiten mit etwas fein gehacktem Rosmarin kurz anbraten. (Etwas Rosmarin für die Orangenbutter aufbewahren.) Die Leber aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten ruhen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die Orangen schälen. Die Filets auslösen, dabei den Saft aus dem Fruchtfleisch auffangen und zur weiteren Verwendung aufbewahren. Den Granatapfel kreuzförmig anschneiden und aufbrechen. Mit der Messerfläche auf die Schale klopfen und die Kerne somit auslösen. Den Speck in einer Pfanne anbraten, die grob gehackten Walnüsse zugeben, kurz durchschwenken und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Orangensaft aufkochen und auf ein Drittel reduzieren. Mit einem Schneebesen die restliche Butter und etwas Rosmarin einmischen. Essig, Öl, Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer mixen und damit den geputzten Salat marinieren. Die Orangenfilets und Granatapfelkerne untermengen. Die Salzstangen grob zerkleinern und über den Salat bröseln. Zusammen mit der Leber anrichten. Die Orangenbutter um den Salat angießen und servieren.

Kolja Kleeberg am 21. Januar 2011

## Marinierte Tauben-Brust mit Salat von Herbst-Gemüse

### Für 4 Personen

4 Taubenbrüste	1 TL Olivenöl	2 EL Walnussöl
6 Walnusskerne	1 EL Preiselbeeren, kaltgerührt	0,5 Zitrone
3 EL Sauerrahm	1 EL Balsamico, alt und sämig	6 Steinpilze, mittelgroß
10 Maiskolben, klein	200 g Kürbis	1 EL Kürbiskerne
0,5 Bund Kerbel		

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Taubenbrüste in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen rosa garen, in Tranchen schneiden und mit Meersalz, gehackten Walnusskernen und -öl marinieren. Die Steinpilze in Olivenöl langsam braten. Den Kürbis in ein mal ein Zentimeter große Würfel schneiden, zusammen mit den Maiskolben in einer Pfanne mit aufschäumender Butter langsam garen. Den Sauerrahm mit den Preiselbeeren glatt rühren und dekorativ auf den Teller geben. Das Gemüse und die Pilze mit Aceto Balsamico beträufeln, darauf legen und die Taubentranchen samt Walnuss dazwischen legen. Mit Kürbiskernen und Kerbel dekorieren.

Alexander Herrmann am 07. Oktober 2011

## Nuggets auf Lauch-Gemüse mit Hähnchen

### Für 4 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	50 g Speck, am Stück	150 g Butterschmalz
125 g Cornflakes, ungesüßt	50 g Mehl	75 ml Geflügelfond
75 ml Sahne	50 ml Weißwein, trocken	1 EL Tomatenmark
2 Eier	1 Fleischtomate	1 Strauchtomate
3 Schalotten	150 ml Gemüsefond	1 Stange Porree
75 g Oliven, grün	1 EL Kapern	3 Zehen Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 TL Weißweinessig
0,5 Bund Petersilie, glatt	1 TL Zucker	Olivenöl
Chilipulver	Salz	Pfeffer, schwarz

Für das Lauchgemüse die Porreestange längs halbieren und klein schneiden. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch, den Speck und eine Schalotte darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, eine Zehe fein würfeln und beiseite legen und den Rest in Scheiben schneiden und dazugeben. Anschließend mit Weißwein ablöschen, den Geflügelfond und die Sahne dazugeben und bei geringer Hitze reduzieren. Die Fleischtomate blanchieren, enthäuten, anschließend vierteln, entkernen und in kleinen Würfeln zu dem Lauchgemüse dazu gegeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Cornflakes zerbröseln. Die vier Hähnchenbruststücke zunächst in Mehl wenden, anschließend in den Eiern wenden und zum Schluss in den zerbröselten Cornflakes. Die Hähnchenbruststücke festdrücken. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchennuggets darin ausbacken. Für den Dip die übrigen Schalotten und den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark und die Rosmarin- und Thymianzweige hinzufügen und kurz mitbraten. Das Ganze mit Gemüsefond ablöschen und alles kurz einkochen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Strauchtomate ebenfalls blanchieren und enthäuten. Anschließend vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Oliven und die Kapern fein hacken. Die Kräuterzweige aus der Soße nehmen und die Oliven, die Tomatenwürfel, etwas Chilipulver und die Kapern hinzugeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig abschmecken und abschließend die Blattpetersilie unterrühren. Die Nuggets und das Lauchgemüse auf Tellern anrichten und das Dip dazu servieren.

NN am 24. November 2009

## Pfannkuchen-Rolle mit einer Mangold-Ricotta-Füllung

### Für 4 Personen

275 g Mehl	8 Eier	175 ml Sahne
175 ml Milch	150 ml Sprudelwasser	3 EL Butterschmalz
200 g Mangold, rot	150 g Ricotta	1 EL Butter
2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	50 g Crème-fraîche
1 TL Dijon-Senf	8 Sch Schwarzwälder Schinken	0,5 Bund Blattpetersilie
1 Prise Zucker	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für die Pfannkuchen das Mehl sieben und zusammen mit der Milch, Sahne, vier Eiern und einem halben Teelöffel Salz einen Teig rühren. Dabei nach und nach das Sprudelwasser hinzugeben. Anschließend den Teig etwas ruhen lassen. Für die Füllung den Mangold putzen und waschen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten glasig anschwitzen. Den Mangold dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Gemüse bei geschlossenem Deckel circa zwei Minuten dünsten, bis der Mangold zusammengefallen ist. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, mit dem Mixer pürieren und abkühlen lassen. Das Mangoldpüree mit dem Ricotta vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nun vier Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ausbacken. Die übrigen Eier hart kochen. Danach die Eier pellen, das Eigelb heraus lösen und mit der Crème-fraîche und dem Senf verrühren. Anschließend mit Salz würzen. Die Pfannkuchen jeweils mit zwei Scheiben Schwarzwälder Schinken belegen, darauf die Mangoldmischung verteilen. Die Eigelbmasse mit einem Spritzbeutel mit mittelgroßer Tülle in dünnen Streifen in die Mitte der Pfannkuchen spritzen. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Abschließend die Pfannkuchen aufrollen, schräg aufschneiden, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 17. Juli 2010

# Pizza Margherita

## Für 4 Personen

### Hefeteig:

10 g Hefe	200 g Mehl, doppelgriffig	Mehl
Olivenöl	Zucker	Salz

### Belag:

1 Zwiebel	4 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
1 Dose Tomaten (400 g)	1 TL Oregano, getrocknet	1 TL Zucker
200 g Büffelmozzarella	1 Bund Basilikum	Pfeffer, schwarz
Salz		

### Hefeteig:

Die Hefe mit einer Prise Zucker und zwei Esslöffeln lauwarmem Wasser verrühren. Zwei Esslöffel Mehl untermischen. Das restliche Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Die Hefemischung in die Mitte träufeln, leicht mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Einen halben Teelöffel Salz und zwei Esslöffel Olivenöl zum Mehl geben, nach und nach mit 125 Milliliter lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig kneten. Auf einem Backbrett oder auf der Arbeitsfläche kräftig durchkneten, dann den Teig wieder in die Schüssel geben. Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Eine Pizzaform mit Olivenöl ausstreichen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche kräftig durchkneten und in die Form legen. Mit den Händen flachdrücken. Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen.

### Belag:

Die Zwiebel fein würfeln und in zwei Esslöffeln Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch, Tomaten, Oregano, Zucker und eine Prise Salz zugeben. Bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Die Teigoberfläche mit der Soße bestreichen. Die Pizza acht bis zehn Minuten backen, anschließend den Mozzarella zupfen, auf der Pizza verteilen und nochmals fünf Minuten backen. Kurz vor dem Servieren die Basilikumblätter etwas mit dem restlichen Olivenöl zerstoßen und über die Pizza geben.

Kolja Kleeberg am 10. Juni 2011

# Polettos Königsmakrele

## Für 4 Personen

### Tatar:

0,5 Zitrone	200 g Königsmakrelenfilet	2 Stangen Staudensellerie
2 EL Schnittlauchröllchen	4 EL Olivenöl	Pfeffer
Meersalz		

### Vinaigrette:

1 Zitrone	1 Römersalat, klein	2 Zweige Verveine (Eisenkraut)
1 TL Ingwer-Ahornsirup	100 ml Olivenöl	8 Stangen Thaispargel, klein
1 Avocado, reif	Zitronen Meersalz	Wasabi Meersalz
Salatblätter, z. B. Löwenzahn, Frisée	essbare Blüten	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

### Carpaccio:

2 Artischocken, violett	100 g Königsmakrelenfilet	4 EL Nussbutter
1 EL Verjus, reduziert	1 TL Balsamico, alt	4 Kirschtomaten, geräuchert
Kerbel, frisch	Pfeffer	Olivenöl
Maldon-Salt		

### Pfeffermakrele:

1 Zitrone	2 EL Pfeffermischung	100 g Königsmakrelenfilet
1 EL Crème-fraîche	3 EL Mayonnaise	1 TL Curry Jaipur
1 EL Koriander, frisch	1 TL Läuterzucker	Olivenöl
Kräuter	Kresse	Meersalz

### Tatar:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Königsmakrele in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und schälen, Fäden ziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Fischwürfel mit den Staudenselleriewürfeln und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

### Vinaigrette:

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Römersalat putzen und waschen. Das Salatherz für das Tatar aufbewahren. Die restlichen Salatblätter in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die blanchierten Salatblätter ausdrücken und in der Küchenmaschine mit den abgezapften Verveineblättern, dem Ahornsirup und Olivenöl fein pürieren. Den Thaispargel blanchieren. Das Römersalatherz in feine Streifen schneiden, die Avocado schälen, entkernen und würfeln. Salatstreifen und Avocadowürfel mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Olivenöl separat abschmecken. Ganz am Schluss die Vinaigrette mit Zitronen Meersalz, Wasabi und Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten das Tatar in vier Ringe schichten, beginnend mit den Römersalatstreifen, danach Tatar und beenden mit Avocadowürfeln. Die Salatvinaigrette angießen und mit den Salatblättern, Thaispargel und Blüten ausgarnieren.

### Carpaccio:

Die Artischocken fein schneiden und in Olivenöl frittieren. Das Königsmakrelenfilet in Würfel schneiden und zwischen zwei Folien dünn plattieren. Die Nussbutter mit der Verjus, Balsamico und Pfeffer verrühren. Die warme Nussbutter auf vorgewärmte Teller dünn aufstreichen, das Carpaccio darauf legen. Erneut mit der Butter bepinseln, mit dem Maldon Salt würzen und mit den Kirschtomaten, Artischockenchips und Kerbel ausgarnieren.

### Pfeffermakrele:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Pfeffermischung in einem Mörser zerstoßen. Das Makrelenfilet in der Pfeffermischung panieren und von allen Seiten kurz und knackig anbraten. Aus

der Pfanne nehmen und mit Meersalz würzen. Für die Currymayonnaise Crème-fraîche, Mayonnaise, Curry, fein geschnittenen Koriander und Läuterzucker miteinander verrühren und mit Salz abschmecken. Das Makrelenfilet in vier bis acht Stücke schneiden und mit der Mayonnaise servieren. Mit Kräutern und Kresse servieren.

Cornelia Poletto am 16. September 2011

## Reh-Rücken auf Sellerie, Birne und Pfifferlinge

### Für 4 Personen

#### Rehrücken:

500 g Rehrücken, ausgelöst	1 EL Öl	4 EL Butter
2 TL Gewürze, orientalisches	Salz	

#### Dressing:

80 ml Gemüsebrühe	2 EL Weißweinessig	1 TL Senf, scharf
5 EL Olivenöl, mild	Pfeffer	Zucker
Salz		

#### Sellerie:

1 Knolle Sellerie, mittelgroß	1 l Gemüsebrühe
-------------------------------	-----------------

#### Pfifferlinge:

0,5 Orange, unbehandelt	0,5 Zitrone, unbehandelt	200 g Pfifferlinge, klein, fest
1 EL Butter, braun	0,25 Bund Petersilie	1 EL Butter
Chilisalz		

#### Birne:

1 Birne, reif	1 TL Puderzucker	0,5 Schote Vanille
0,5 Stange Zimt	1 EL Butter	

#### Anrichten:

Salatblätter	Walnüsse
--------------	----------

Den Backofen auf 80 bis 90 Grad vorheizen.

Rehrücken: Ein Ofengitter in die mittlere Einschubleiste des vorgeheizten Backofens schieben und ein Abtropfblech darunter stellen. Das Rehrückenfilet in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl rundherum anbraten, auf das Ofengitter in den Backofen legen und in etwa 40 Minuten darin rosa durchziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne bei milder Hitze die Butter schmelzen lassen, die Gewürze dazu geben, salzen und das Fleisch darin wenden.

Dressing: Brühe mit Essig, Senf und Olivenöl zusammen mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Sellerie: Von einer Sellerieknolle vier große, dünne Scheiben abschneiden, schälen, in Gemüsebrühe in acht bis zehn Minuten weich ziehen lassen und etwas auskühlen lassen. In der Marinade einlegen und bis zum Gebrauch zugedeckt kalt stellen. Die Gemüsebrühe kann zum Kochen von anderen Gerichten weiter verwendet werden.

Pfifferlinge: Von der Orange und Zitrone etwas Schale abreiben. Die Pilze bei mittlerer Hitze in der braunen Butter etwa zwei bis drei Minuten anbraten. Dann mit Chilisalz, geschnittener Petersilie und Zitronen- und Orangenabrieb würzen, die Butter einschmelzen lassen.

Birne: Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in schmale Spalten schneiden. In einer Pfanne den Puderzucker schmelzen lassen und die Birnenspalten darin anbraten. Vanilleschote und Zimtstange zugeben und die Butter einschmelzen lassen.

Anrichten: Die Selleriescheiben auf den Tellern verteilen, den Rehrücken in Scheiben schneiden und darauf legen. Die Pfifferlinge und Birnenspalten darauf anrichten und mit Salatblättern und Walnüssen garnieren.

Tipp: Wer es etwas frischer mag, kann dazu noch einen Joghurt-Dipp reichen.

Alfons Schuhbeck am 14. Oktober 2011

## Rievkooche Himmel-und-Äd

### Für vier Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 EL Mehl
2 Eier	250 g Blutwurst, am Stück	2 Äpfel
1 EL Butter	1 Zitrone	1 TL Puderzucker
1 Gemüsezwiebel	3 EL Öl	8 Scheiben Pumpernickel
2 EL Zuckerrübensirup	2 Stiele Majoran	1 Muskatnuss
250 ml Öl	Mehl	Pfeffer
Salz	Butter	

Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe mittelfein reiben. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen und die Kartoffelmasse hineingeben, kräftig ausdrücken und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Nun zu den feingeraspelten Kartoffeln die Eier, das Mehl und die Zwiebeln dazugeben und das Ganze gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse portionsweise hineingeben, etwas flachdrücken und schwimmend von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die fertigen Reibekuchen kurz zum Abtropfen auf Küchentrepp legen und warm halten, bis serviert wird. Die Zitrone auspressen. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Einen Esslöffel Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Puderzucker dazusieben und leicht karamellisieren lassen. Die Apfelscheiben darin von jeder Seite etwa drei Minuten braten. Die Gemüsezwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in zwei Esslöffeln Öl anbraten. Bei mittlerer Hitze gar dünsten. Mit etwas Salz würzen. Die Blutwurst pellen, schräg in Scheiben aufschneiden und beidseitig leicht mit Mehl bestäuben. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Blutwurstscheiben bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig ausbacken. Den Pumpernickel nach Belieben mit Butter bestreichen. Die Reibekuchen auf dem Pumpernickel verteilen, dann die Apfelscheiben, die gebratene Blutwurst und zum Schluss die Zwiebeln daraufgeben. Mit frischem Majoran garnieren und nach Belieben mit Zuckerrübensirup beträufeln.

Horst Lichter am 05. Februar 2011

## Rind-Tatar surf und turf

### Für 2 Personen

100 g Rinderfilet	100 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Stange Lauch
1 Schalotte	1 Ei	1 Scheibe Toastbrot
1 TL Würzsoße	1 TL Worcester-Soße	1 TL Sojasoße
1 Zitrone	2 EL Traubenkernöl	1 TL Crème-fraîche
5 Kapernbeeren	0,25 Bund Koriander	1 EL Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Rinderfilet und das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Beides fein würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander abzupfen und fein hacken. Den Lauch von der äußeren Haut und dem Strunk befreien und fein würfeln. Die Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln, das Ei trennen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Das Rinderfilet und das Lachsfilet mit dem Eigelb, der Würzsoße, der Worcester-Soße, der Sojasoße, einem Esslöffel Zitronensaft und dem Traubenkernöl vermengen. Anschließend den Koriander, die Lauchwürfel, die Schalottenwürfel und die Kapernbeeren dazugeben, alles gut vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Toastbrot in der Butter braten. Das Tatar surf & turf auf dem Toastbrot anrichten und mit der Crème-fraîche garnieren.

Steffen Henssler am 14. Mai 2010

## Rinder-Filet mit Champignons

### Für 4 Personen

600 g Champignons	200 g Schalotten	3 Knoblauchzehen
500 g Rinderfilet	Salz	10 El Olivenöl
1 El Butter	1/2 Chilischote	4 El Limettensaft
1–2 Tl Zucker	2–3 El Sojasoße	1 kleines Bund Koriandergrün

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten in dünne Ringe, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Rinderfilet rundherum salzen. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten ca. 2 Min. braun anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und fest in Alufolie einwickeln.

Weitere 3 El Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Champignons darin anbraten. Schalotten zugeben und alles ca. 5 Min. braun anbraten. Knoblauch und Butter zugeben und 2 Min. weiterbraten.

Für die Marinade die Chilischote fein hacken. Mit Limettensaft, Sojasoße und Zucker verrühren. 7 El Olivenöl unterrühren.

Rinderfilet aus der Folie nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten, Pilzmischung darauf verteilen und mit der Marinade beträufeln. Mit Koriandergrün bestreut servieren.

Tim Mälzer am 15. 10. 2011

## Rote-Bete-Carpaccio mit Gorgonzola

### Für 2 Portionen

4 Kugeln Rote Bete	100 g Gorgonzola	3 Stiele Petersilie
1 Bio-Zitrone	2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	Butter

Zwei große Flocken Butter in einen Topf geben. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und in der Butter anschwitzen. Danach den Gorgonzola dazugeben. Etwas Zitronenschale reiben und mit etwas Saft der Zitrone unterheben. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und fächerähnlich auf Tellern anrichten. Die Rote Bete mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die glatte Petersilie schneiden und ebenfalls über die rote Bete verteilen. Die Gorgonzola-Soße über das Rote Bete-Carpaccio geben und das Carpaccio servieren.

Steffen Henssler am 28. 11. 2011

# Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen-Blüten-Creme und Kabeljau

## Für 2 Personen

150 g Kabeljaufilet	1 Blatt Yufka bzw. Filoteig	200 g vorgekochte Rote Bete
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone	1/2 TL Speisestärke	20 g Ingwer
75 g Crème-fraîche	1/2 TL Orangenblütenwasser	150 ml Gemüsefond
1 TL saurer Granatapfelsirup	1/2 TL süßer Granatapfelsirup	2 EL Rotweinessig
1 Prise gemahlener Kümmel	1 Prise gemahlener Koriander	1 Prise Cayennepfeffer
1 TL grob gehackte Pistazien	Zucker	1 EL mildes Salatöl
1 TL mildes Olivenöl	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Ingwer schälen und zwei Scheiben abschneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Für die Marinade den Fond in einem Topf aufkochen lassen, die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in den kochenden Fond einrühren und etwa zwei Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen, mit dem Kümmel und dem Koriander würzen und das Ganze etwa fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Danach beide Sorten Granatapfelsirup, den Essig und das milde Salatöl hinein rühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer kräftig würzen. Die Rote Bete in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel halbieren, eine Hälfte schälen und in breite Spalten schneiden. Die Rote-Bete-Scheiben und die Zwiebelspalten in eine Auflaufform geben und vorsichtig mit der Marinade mischen. Für die Orangenblütencreme die Orangenschale abreiben und die Zitronen halbieren und auspressen. Die Crème fraîche mit dem Orangenblütenwasser, einem Teelöffel Orangenabrieb und Olivenöl glatt rühren und anschließend mit ein paar Tropfen Zitronensaft, Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, in vier längliche Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Filoteig in vier circa 12 x 15 Zentimeter große Blätter schneiden und jeweils ein Fischstück darin einwickeln. Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch darin rundherum etwa vier Minuten anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Orangencreme in ein Gefrierbeutel füllen, eine Spitze abschneiden und damit die Crème auf die Teller geben. Die Rote-Bete-Scheiben mit dem Fischpäckchen auf Tellern anrichten und mit den Pistazien und der Crème garnieren.

Alfons Schuhbeck am 25. November 2011

## Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola

### Für 2 Portionen

150 g Rote Bete (vorgekocht)	100 g Rucola	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	30 g Pinienkerne	1 Zitrone
30 g Parmesan	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Falls Sie keine gekochte Rote Bete zur Hand haben, können Sie diese auch leicht selbst machen. Hierfür Wasser kochen, mit Salz, Kümmel, schwarzem Pfeffer und einem Schuss Essig die Rote Bete kochen. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen und klein hacken. Die Zwiebeln abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und darin die Zwiebeln scharf anbraten. Auch den Knoblauch abziehen, hacken und in die Pfanne geben. Die Pinienkerne in der gleichen Pfanne anrösten. Dabei jedoch die Temperatur reduzieren. Auch den Rucola in die Pfanne geben und etwas Zitronenschale darüber reiben. Sobald der Rucola leicht in sich fällt, die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Für mehr Säure noch einen Schuss Zitronensaft in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete als Carpaccio auf einem Teller anrichten und den Pfanneninhalt darüber geben.

Tipp:

Für das Aroma empfiehlt es sich, Parmesan darüber zu reiben oder alternativ Gorgonzola darüber zu streuen. Mit etwas Olivenöl und einem Schuss Zitronensaft verfeinern und aufservieren.

Steffen Henssler am 27. 12. 2011

## Rote-Bete-Carpaccio und Räucher-Forelle

### Für 2 Personen

1 geräucherte Forelle	3 Knollen Rote Bete, gegart	2 Äpfel
3 Schalotten	2 EL Crème-fraîche	100 ml Apfelsaft
100 ml Gemüsefond	100 ml kaltgepresstes Rapsöl	Weißweinessig
1 Schälchen Gartenkresse	schwarzer Pfeffer	Meersalz

Die Rote Bete in etwa zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden und carpaccioartig auf einen Teller legen. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Beides zusammen in eine Schüssel geben, mit einem Schuss Weißweinessig, dem Apfelsaft, dem Fond und dem Rapsöl zu einer Vinaigrette anrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Rote Bete-Carpaccio geben. Die Crème-fraîche mit etwas Salz würzen. Einen Teil der Gartenkresse zupfen, unterrühren und als Nocke auf das Carpaccio streuen. Die geräucherte Forelle waschen, trocken tupfen, die Haut entfernen, die Filets vorsichtig von den Gräten trennen und darauf achten, dass sich auch wirklich keine Gräten mehr in den Filets befinden. Die Filets in mundgerechte Stücke portionieren und auf das Carpaccio legen. Gegebenenfalls noch mal die Forelle mit etwas Vinaigrette bepinseln, so dass die Forelle schön glänzt. Das Rote Bete-Carpaccio mit der Apfel-Schalotten-Vinaigrette und der geräucherten Forelle auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 10. Februar 2011

## Sashimi vom Rinder-Steak

### Für 2 Portionen

1 Rinder-Hüftsteak (250 g)	100 g Shiitake-Pilze	2 Schalen Shiso-Kresse
1 Knoblauchzehe	2 Zwiebeln	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	Butter
30 g Parmesan		

Das Rinder-Hüftsteak waschen und trocken tupfen. Im zweiten Schritt das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Zusätzlich die dünnen Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Plattiereisen ebenfalls mit etwas Olivenöl einstreichen und leicht über die dünnen Scheiben klopfen und ziehen. Die dünnen Scheiben nebeneinander auf Teller legen. Auf das Fleisch eine Prise Zucker geben und mit einem Bunsenbrenner flämmen. Die Hitze nicht zu lange auf das Fleisch halten, da es nur anrösten soll. Somit ist das Fleisch von einer Seite ganz leicht angegart. Die Schale der Bio-Zitrone über das Fleisch reiben. Die zweite Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne anschwitzen. Die Shiitake-Pilze von ihrem Stiel befreien und in der Pfanne anbraten. Außerdem eine Flocke Butter und die Shiso- Kresse zu den Pilzen geben. Alles zusammen durchschwenken. Die Shiitake-Pilze an dem Rinder-Sashimi anrichten. Zum Schluss etwas geriebenen Parmesan, einen Spritzer Zitronensaft und ein paar Tropfen Olivenöl über das Gericht geben und servieren.

Steffen Henssler am 28. 12. 2011

## Sausage Rolls

### Für 4 Personen

50 g Champignons	2 Scheiben Toastbrot	2 EL Milch
2 Eier	200 g Sahne	200 g Hähnchenbrust
100 g Schinken, gekocht	350 g Blätterteig	Cognac
Trüffel	Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 bis 200 Grad vorheizen. Die Champignons kräftig mit einer Pilzbürste abschrubben und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Dann in Streifen und schließlich in kleine Würfelchen schneiden. Das Toastbrot entrinden und in Milch einweichen. Für die Farce die Hähnchenbrust und den gekochten Schinken in Würfel schneiden und dann mit der Küchenmaschine zerkleinern. Das in Milch eingeweichte Toastbrot und ein Eigelb hinzugeben. Nochmals alles zerkleinern und dann die Sahne hinzufügen. Um eine geschmeidige Farce zu bekommen, wird sie mit einem Holzlöffel in einer Metallschüssel, die auf Eis gestellt wird, geschlagen. Mit Salz abschmecken. Ist die Farce fest, wird ein Schuss Cognac, etwas Trüffel und eine Prise Pfeffer hinzugefügt. Den Blätterteig ausrollen und der Länge nach halbieren, sodass zwei lange Streifen entstehen. Die Farce in zwei Teile teilen, einen Teller der Farce als eine Wurst rollen und in die Mitte des Blätterteigs legen. Den Blätterteig zusammen rollen und die Kanten mit Eigelb bestreichen. Die Rolle in kleine Stücke von etwa zwei bis drei Zentimeter schneiden, auf ein Backblech legen und mit Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen zwölf bis 15 Minuten backen.

Lea Linster am 29. April 2011

## Seeteufel-Kräuter-Carpaccio mit Zucchini-Röllchen

### Für 4 Personen

1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Kerbel	50 ml Rapsöl
150 ml Olivenöl	1 Zitrone, unbehandelt	600 g Seeteufelfilet
2 Zucchini	150 g Ziegenfrischkäse	12 Blätter Minze
20 ml Weißweinessig	50 g Pinienkerne	Zucker
Honig	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zitrone abreiben und auspressen. Die Petersilie und den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Kerbelblätter für die Garnitur aufbewahren. Anschließend mit jeweils 50 Millilitern Rapsöl und Olivenöl, etwas Zitronenschale und etwas Zitronensaft in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Das Seeteufelfilet längs flach aufschneiden, mit Frischhaltefolie bedecken und leicht plattieren. Anschließend die Fischoberseite mit der Kräuterpaste bestreichen und das Filet zu einer Roulade aufrollen. Danach straff in Frischhaltefolie und Alufolie einwickeln und 35 Minuten ins Gefrierfach legen. Die Zucchini mit Hilfe einer Aufschnittmaschine längs in dünne Scheiben schneiden und mit 50 Millilitern Olivenöl in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen, sodass ein schönes Grillmuster entsteht. Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden, mit jeweils einem Minzeblatt belegen und in die gegrillten Zuchinistreifen einwickeln. In einer Schüssel aus Weißweinessig, dem restlichen Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Vinaigrette anrühren. Eine große Platte mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Seeteufelroulade auswickeln, mit einem scharfen Messer oder einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und leicht überlappend auf die Platte legen. Die Scheiben mit der Marinade bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zuchiniröllchen auf dem Carpaccio anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne darauf streuen, mit Kerbelblättern garnieren und servieren.

Johann Lafer am 10. September 2011

# Shakshuka

## Für 4 Personen

### Couscous:

50 g Couscous, libanesisch	1 Lorbeerblatt	50 ml Gemüsebrühe
1 TL Couscousgewürz	1 EL Olivenöl, mild	Salz

### Shakshuka:

2 Zwiebeln	1 Schote Paprika, rot	1 Schote Paprika, gelb
0,5 Zucchini, gelb	0,5 Zucchini, grün	6 Tomaten, vollreif
150 ml Gemüsebrühe	150 g Tomaten, stückig (Dose)	0,5 Orange, unbehandelt
0,5 Zitrone, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch	2 Scheiben Ingwer
1 EL Baharat	1 Zweig Petersilie	0,5 TL Dillspitzen, frisch
1 – 2 EL Olivenöl, mild	Salz	

### Spiegeleier:

12 Wachteleier	1 – 2 TL Butter	Salz
----------------	-----------------	------

### Anrichten:

150 g Schafskäse

Couscous: Den Couscous mit dem Lorbeerblatt in Salzwasser circa 45 Minuten weich kochen, auf einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Die Brühe mit Couscousgewürz erwärmen, den gekochten Couscous dazu geben, erhitzen und das Olivenöl dazu geben.

Shakshuka: Die Zwiebeln schälen und in eineinhalb Zentimeter große Rauten schneiden. Die Paprikaschoten entstrunken, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in eineinhalb Zentimeter große Rauten schneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen, längs vierteln und die Kerne herausschneiden. Die Zucchini viertel schräg in Rauten schneiden. Die Tomaten entstrunken, an der Oberseite über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und die Tomatenfilets vierteln. Die Kerne mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren, die Kerne entfernen. Jeweils einen halben Teelöffel Schale der Orange und der Zitrone abreiben. Die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Paprika und Zwiebeln in 50 Milliliter Gemüsebrühe fünf Minuten bei milder Hitze andünsten, bis das Gemüse fast weich ist. Dabei gegebenenfalls noch etwas Brühe nachgießen. Die Zucchinihauten dazu geben. Die Dosentomaten mit dem Tomatenfond aus den Kernen dazu geben. Knoblauch und Ingwer hinein geben und die übrige Brühe angießen. Einmal aufkochen und acht bis zehn Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Zum Schluss die Tomatenfiletstücke mit dem libanesischen Couscous dazu geben, mit Salz und Baharat würzen und noch einige Minuten ziehen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebeln, Petersilie, Dill, Olivenöl, Zitronen- und Orangenabrieb in das Gericht rühren und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Spiegeleier: Die Schale der Wachteleier mit einem Sägemesser vorsichtig in der Mitte ansägen und alle in eine Schüssel geben. Eine große Pfanne bei sanfter Temperatur erwärmen. Die Butter mit einem Pinsel darin verteilen und salzen. Die Eier vorsichtig aus der Schüssel hinein gießen, darauf achten, dass sie sich gut verteilen und darin bei sanfter Hitze einige Minuten stocken lassen

Anrichten: Den Schafskäse in Würfel schneiden und in den warmen Tellern verteilen. Das Shakshuka darauf verteilen und je drei Wachtelspiegeleier darauf setzen.

Alfons Schuhbeck am 28. Oktober 2011

## Strammer Max de luxe

### Für 4 Personen

4 Scheiben Bauernbrot	1 EL Butter	1 Zehe Knoblauch
4 EL Quark	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Schale Kresse
1 Zitrone	8 Wachteleier	12 Scheiben Landschinken
Pfeffer	Salz	

Das Brot in dekorative Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Butter und Knoblauch rösten. Den Schnittlauch und die Kresse putzen. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Quark mit Schnittlauch, Kresse, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wachteleier in einer Pfanne langsam braten. Den Schinken dünn aufschneiden, auf das Brot drapieren und mit Quarkknocken, Kresse und Schnittlauchspitzen dekorieren. Die Eier ausstechen und darauf setzen.

Tipp:

Die Brotscheiben können auch mit Butter bestrichen und für circa zehn Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen gegeben werden.

Alexander Herrmann am 04. Februar 2011

## Studis Tapas mit kühlem Sherry

### Für 4 Personen

#### Gambas al ajio:

400 g Gambas, mit Schwanz	1 Schote Chili, getrocknet	4 Zehen Knoblauch
0,1 l Olivenöl	0,5 Bund Petersilie	Meersalz

#### Albondigas:

400 g Rinderhack	1 Zwiebel	4 Zehen Knoblauch
2 Eier	1 Brötchen, vom Vortag	0,5 Tasse Petersilie
4 cl Sherry, trocken	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Pa amb oli:

10 Baguettescheiben, geröstet	4 Fleischtomaten	2 Zehen Knoblauch
Olivenöl	Meersalz	8 Scheiben Serrano Schinken

Gambas al ajio:

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Knoblauch in Scheiben schneiden und mit Chili in der Pfanne anrösten. Gambas dazu geben und circa drei Minuten anbraten, salzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Albondigas:

Brötchen in Wasser einweichen. Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, mit Sherry ablöschen. Hackfleisch mit verklopftem Ei, ausgedrücktem Brötchen, Salz und Pfeffer gut mischen. Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Petersilie dazu geben und wallnussgroße Bällchen formen. In Mehl wenden, in Olivenöl circa sechs Minuten braten.

Pa amb oli:

Tomaten vierteln, Knoblauchzehen halbieren. Die Brotscheiben mit den Knoblauchzehen einreiben und das Tomatenfleisch in die Brotscheiben drücken. Mit Olivenöl besprenkeln und salzen. Die Tapasvariationen dekorativ auf Tellern verteilen. Den Serrano Schinken dazu reichen.

Andreas C. Studer am 10. Oktober 2008

## Sushi-Rolle mit Rind

**Für 4 Personen**

**Teriyakisoße:**

250 ml Mirin	500 ml Geflügelbrühe	250 ml Sojasoße
250 g Zucker	35 g Speisestärke	

**Sushi:**

300 g Salatgurke, unbehandelt	1 Avocado	4 Frühlingszwiebeln
200 g Rumpsteak	50 g Tempura-Mehl	50 ml Eiswasser
50 g Mehl	2 Blätter Nori	360 g Sushi-Reis, gekocht
0,5 TL Wasabipaste	3 EL Sonnenblumenöl	100 ml Teriyaki-Soße
1 TL Chilipfeffer, japanisch	1 EL Sesamsamen, schwarz	Öl zum Frittieren
Pfeffer	Salz	

Teriyakisoße:

Den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Mirin mit 250 Milliliter Wasser, Brühe und Sojasoße auffüllen und den Zucker unterrühren. Die Soße etwa zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in die Soße rühren. Die Soße einmal aufkochen lassen, bis sie leicht bindet. Im Kühlschrank ist Teriyakisoße unbegrenzt haltbar.

Sushi:

Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und ungeschält in dünne Streifen schneiden. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und das Grün so kürzen, dass die Stangen auf ein Nori-Blatt passen. Das Steak quer in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Klarsichtfolie abdecken und flach klopfen. Das Tempura-Mehl in einem Schüsselchen mit dem Eiswasser verrühren. Das Mehl auf einen Teller schütten. Das Öl in einem weiten Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. (Bei richtiger Temperatur bilden sich an einem Holzstäbchen kleine Bläschen.) Die Frühlingszwiebelstücke im Mehl wenden, durch den Tempura-Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Nori-Blätter halbieren. Den gekochten Reis mit angefeuchteten Händen darauf austreichen. Die Blätter auf einer mit Klarsichtfolie ausgelegten Arbeitsfläche umdrehen (die Reisseite liegt jetzt auf der Arbeitsfläche). Jeweils einen dünnen Strich Wasabipaste auf den Nori-Blättern ziehen. Entweder Gurkenstreifen oder Avocadostreifen und je eine Frühlingszwiebel in die Mitte legen. Die Nori-Blätter vorsichtig aufrollen und leicht andrücken. Die Rindfleischscheiben um die Rollen legen und mithilfe einer Bambusmatte in Form bringen. Ringsum salzen und pfeffern. Das Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Rollen kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit einem scharfen Messer in fünf bis sechs Stücke schneiden. Teriyaki-Soße in einem kleinen Topf erhitzen und mit dem Chilipfeffer verrühren. Sushi-Rollen mit der Soße beträufeln und mit den Sesamsamen bestreuen. Tipp: Sushi-Reis wird am besten wie folgt zubereitet: 300 Gramm Sushi-Reis mit kaltem Wasser waschen, bis er

klar ist. Mit circa 300 Milliliter kaltem Wasser in einen Reiskocher geben und nach Anleitung kochen. Nach dem Koch in eine Plastikschißel geben. 200 Milliliter Reissessig, 170 Gramm Zucker und 60 Gramm Salz in einen Topf geben, leicht erwärmen und so lange rühren, bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. 40 Milliliter des abgekühlten Sushi-Sud zu dem Reis hinzufügen. Etwa eine Minute vorsichtig rühren und danach mit einem feuchten Handtuch abdecken.

Steffen Henssler am 26. August 2011

## Sushi-Rolle vom Rinder-Filet

### Für zwei Personen

200 g Rindsfilet	1 Gurke	1 Frühlingszwiebel
1 Avocado	2 Stangen Spargel, grün	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Sesam	150 ml Hoisinsoße	100 ml Sojasoße

Das Rindsfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Filetscheiben mit etwas Öl beträufeln und zwischen Klarsichtfolie hauchdünn plattieren. Die Gurke schälen und das Avocadofleisch auslösen. Den Frühlingslauch abziehen. Das ganze Gemüse in feine Julienne schneiden. Den Spargel von dem unteren Drittel befreien und kurz blanchieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse-Julienne und die Spargelstangen auf dem Fleisch platzieren und zu Sushirollen drehen. Die Rollen in gleich große Stücke schneiden. Die Sojasoße und die Hoisinsoße vermengen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Abschließend die Rolle mit Sesam bestreuen, mit Zitrone garnieren und mit der Soße servieren.

Steffen Henssler am 20. November 2009

## Törtchen von Räucher-Forelle, mariniertes Spargel

### Für 4 Personen

<b>Blinis:</b>	2 Eier	250 g Buchweizenmehl	0,5 Würfel Hefe
125 ml Milch, heiß	Sonnenblumenöl	Wasser, warm	Zucker, Salz
<b>Forellenmousse:</b>	1 Limette	170 g Forelle, geräuchert	550 ml Sahne
5 Blatt Gelatine	Pfeffer, Salz		
<b>Gelee:</b>	300 ml Geflügelfond	10 cl Weißwein	5 cl Sherry
4 Blatt Gelatine	1 Bund Petersilie	1 Bund Kerbel	1 Bund Schnittlauch
1 EL Crème-fraîche	1 Glas Forellenkaviar		
<b>Spargel-Salat:</b>	1 Zitrone	1 Orange	500 g Spargel, weiß
2 Schalotten	1 EL Senf	1 Ei	2 EL Balsamico, weiß
80 ml Öl	1 Bund Schnittlauch	Pfeffer, Zucker	Salz
<b>Deko:</b>	8 Wachteleier	Paniermehl	Fett
Kapuzinerblüten	Shisokresse		

#### Blinis:

Die Eier trennen. Mehl, Salz und etwas Zucker mit frischer Hefe, Eigelb und etwas warmen Wasser zu einem Vorteig mischen, warm stellen und gehen lassen. Wenn der Teig bis zum Schlüsselrand gegangen ist, mit einem Holzlöffel durchrühren und löffelweise heiße Milch (die Menge ist Gefühlssache) unterrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Der Teig sollte dann die Konsistenz von Pfannkuchenteig haben; eher etwas dickflüssiger. Den Teig noch einen Moment gehen lassen. Sollte er zu dickflüssig sein, warme Milch hinzugeben. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und darin Teigplätzchen goldgelb ausbacken.

Forellenmousse: Den Saft der Limette auspressen. Die Forelle mit 300 Milliliter Sahne aufkochen und mit einem Mixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb passieren. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in die warme Forellenmasse einrühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse abkühlen lassen. Die restliche Sahne anschlagen und zunächst ein Drittel und dann den Rest unterheben. Die Blini mit einem Kuchenring ausstechen und der Länge nach halbieren. Anschließend Bliniteig mit Forellenmousse abwechselnd in die Kuchenringe schichten.

Gelee: Den Fond mit Weißwein und Sherry aufkochen und die eingeweichte Gelatine darin aufwärmen. Den Fond auskühlen lassen und auf das Törtchen geben. Die Törtchen im Kühlschrank fest werden lassen und aus den Formen schneiden. Petersilie, Kerbel und Schnittlauch putzen und fein hacken. Die Ränder des Törtchens mit den gehackten Kräutern garnieren und in Tortenstücke schneiden. Die Stückchen mit Crème-fraîche und Kaviar garnieren.

Spargel-Salat: Den Saft der Zitrone und Orange auspressen. Die Spargelstangen schälen und circa einen Zentimeter vom Ende abschneiden. Im Anschluss die Spargelstangen in Zitronen- und Orangenwasser circa sieben bis acht Minuten blanchieren. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und mit Senf, Spargelfond, Eiweiß und Essig mixen. Das Öl anschließend vorsichtig dazu laufen lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und dann die noch heißen Spargelstangen hinein geben und für einige Zeit (am besten über Nacht) darin ziehen lassen. Den Schnittlauch kurz blanchieren und jeweils drei Spargelstangen damit zu einem Bund zusammenzubinden.

Deko: Die Wachteleier zwei Minuten kochen. Anschließend panieren und in heißem Fett goldgelb ausbacken. Das Gericht mit Kapuzinerblüten und Shisokresse garnieren.

Nelson Müller am 13. Mai 2011

## Tapas-Variationen mit Schinken

### Für 4 Personen

#### Pimentos-de-Padrón:

8 kleine grüne Paprikaschoten    Frittierfett    50 ml Olivenöl  
1 TL Meersalz

#### Mini-Crab-Cakes:

200 g Krebsfleisch, gegart    100 g Shrimps (in Lake)    3 Stiele Koriander  
2 Eigelb    50 g Weißbrotbrösel    2 EL Mayonnaise  
Salz, Pfeffer    3 EL Olivenöl    ca. 250 g Melone

#### Melonenkaviar:

1 Cantaloupe-Melone    2 g Alginat (Verdickungsmittel)    Wasser  
5 g Calcic (Kalziumchlorid)    150 g spanischer Schinken

#### Gazpacho mit Gambas:

1/2 Salatgurke    1/2 rote Paprika    1/2 gelbe Paprika  
1 Tomate    1/2 Stange Staudensellerie    Selleriesalz  
Pfeffer    1 Spritzer Mandelöl    1 Spritzer Sangrita  
Limettensaft    6 Gambas    2 EL Pflanzenöl  
einige Basilikumblätter

Die Paprikaschoten kurz in heißem Öl frittieren und dann die Haut abziehen. In eine flache Schale geben und mit Olivenöl und Meersalz marinieren.

Mini – Crab - Cakes:

Das Krebsfleisch und 50 g Shrimps klein hacken (restliche Shrimps für die Garnitur aufbewahren), anschließend in einem Tuch gut ausdrücken und das Fleisch in eine Schüssel geben. Koriander fein hacken. Eigelb, Brotbrösel, Mayonnaise, Koriander, Pfeffer und Salz zugeben und gut durchmischen. Die Masse sollte relativ fest sein. Aus der Masse kleine Frikadellen abdrehen und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Auf jedes Crab Cake eine Melonenkugel setzen, darauf eine Garnele und ein Korianderblatt geben und mit einem Spießchen fest stecken.

Melonenkaviar:

Melone schälen und entkernen, 250 g Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und mit Alginat und etwas in einem Mixer fein pürieren. Dann den Saft im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. 500 ml Wasser mit Calcic vermengen und ebenfalls etwas ruhen lassen. Die Melonensaft in eine Plastikspritze (aus der Apotheke) aufziehen und tröpfchenweise in das Calcic-Wasser geben. Sofort wieder mit einem Schaumlöffel herausnehmen und die kleinen Melonenkaviartröpfchen mit klarem Wasser abspülen. Melonenkaviar auf Schinkenscheiben geben und zusammenrollen, evtl. mit etwas Melonenfruchtfleisch garnieren.

Gazpacho mit Gambas:

Gurke, Paprika, Tomaten und Staudensellerie putzen, gegebenenfalls schälen und entkernen und in grobe Stücke schneiden. Gemüsewürfel in einen Mixbecher geben, mit Selleriesalz und Pfeffer würzen, einen Spritzer Mandelöl und Sangrita zugeben und fein pürieren. Mit Limettensaft abschmecken. Die Gazpacho evtl. mit etwas Mineralwasser verdünnen und kalt stellen. Die Gambas in einer Pfanne mit 2 EL Öl braten und würzen. Dann auf einen Spieß stecken. Die Kalte Suppe in kleine Gläser bzw. Espressotassen füllen und die Spieße obenauf legen. Evtl. mit einem Basilikumblatt garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 03. August 2009

## Toast Hawaii Deluxe

### Für 4 Personen

4 Scheiben Bauernbrot	1 Schweinefilet, 600 g	20 g Butter
2 EL Honigsenf	4 Pfirsiche, fest	2 Frühlingszwiebeln
1 Schote Chili, rot	1 EL Butterschmalz	1 EL Pflanzenöl
8 Scheiben Gruyère	1/2 Bund Petersilie	4 Cocktailkirschen
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Pfirsiche schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und die Bauernbrotscheiben nacheinander toasten. Das Schweinefilet abrausen, trocken tupfen, in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warmhalten. Das Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln, die Chilis und die Pfirsichspalten kurz darin anbraten, anschließend vom Herd nehmen. Die getoasteten Brotscheiben auf ein Backblech geben, zuerst mit etwas Butter und danach mit Honigsenf bestreichen. Die Filetscheiben gleichmäßig darauf verteilen, mit dem angebratenen Obst und Gemüse belegen und abschließend mit dem Gruyèrekäse bedecken. Das Ganze in den Backofen geben und überbacken. Auf jeden Toast eine Tomate setzen. Die Petersilie abrausen. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und ein wenig davon auf die Brotscheiben streuen. Den Toast auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 08. Oktober 2011

# Tomaten-Pizzetten mit Sardinen

## Für 4 Personen

### Perlzwiebeln:

400 g Perlzwiebeln	4 EL Zucker	4 Zweige Thymian
200 ml Weißwein	Pfeffer	Meersalz, fein

### Blätterteig:

4 Scheiben Blätterteig	Mehl zum Ausrollen
------------------------	--------------------

### Sardinenfilets:

0,5 Zitrone	8 – 12 Sardinenfilets	80 ml Olivenöl
4 Zweige Thymian	Pfeffer	Meersalz, fein

### Fertigstellung:

200 ml Tomatensoße	32 Tomatenfilets	4 Spitzen Buschbasilikum
--------------------	------------------	--------------------------

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Perlzwiebeln:

Die Perlzwiebeln in kaltem Wasser einweichen und schälen. Den Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen, die Perlzwiebeln und die Thymianzweige dazu geben. Mit Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen und im vorgeheizten Backofen circa 30 Minuten weich garen. Die Perlzwiebeln anschließend auskühlen lassen und halbieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Blätterteig:

Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit einer Gabel einstechen und mit einem Teller von circa 15 Zentimetern ausstechen. Im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten vorbacken. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Sardinenfilets:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Sardinenfilets entgräten, vorsichtig abspülen und trocken tupfen. In eine Pfanne geben, mit Olivenöl bedecken, mit Zitronensaft beträufeln, die Thymianzweige dazu geben und mit Backpapier abgedeckt im vorgeheizten Backofen circa zehn bis 15 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Fertigstellung:

Die Pizzetten mit der Tomatensoße bestreichen, mit den Perlzwiebeln und Tomatenfilets belegen und im vorgeheizten Backofen nochmals circa zehn Minuten backen. Die Pizzetten aus dem Ofen nehmen und mit den Sardinenfilets und dem Buschbasilikum belegen.

Cornelia Poletto am 09. Dezember 2011

## Variationen vom schottischen Wild-Lachs mit Reibekuchen

### Für 2 Personen

250 g geräucherter Lachs	800 g Lachsfilet	1 große Kartoffel, fest
1 Schalotte	2 Scheiben Serrano-Schinken	1 Limette
1 Ei	2 Salbeiblätter	1 TL Senf
1 TL Crème-fraîche	Weinbrand	Pflanzenöl
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Aus dem Lachsstück zwei circa 60 Gramm schwere Stücke schneiden. Die beiden Stücke mit jeweils einem Salbeiblatt belegen und mit einem Streifen Schinken umwickeln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten anbraten. Anschließend zum Garen in den Ofen geben. Die Kartoffel schälen und fein reiben. Mit viel Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit den Schalotten zu den Kartoffeln geben und zu einem Teig verarbeiten. Aus der Masse Reibekuchen formen. Das Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Reibekuchen darin ausbacken. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den restlichen Lachs sehr fein hacken. Die Limette auspressen und den Saft mit dem Senf, Crème-fraîche, etwas Weinbrand und Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing zu dem Tatar geben und gut vermengen. Den geräucherten Lachs zu Rosen zusammenlegen. Die Reibekuchen auf Tellern anrichten, die Lachsrosen, das Lachstatar und die umwickelten Lachsfilets neben dem Reibekuchen anrichten und servieren.

Nelson Müller am 16. September 2011

## Variationen von Krusten-Tieren

### Für 4 Personen

#### Krustentierkroketten:

400 g Gambas	100 g Sahne	60 g Eiweiß
100 g Tortillachips	Fett	Pfeffer
Salz		

#### Krustentiersüppchen:

50 g Zwiebel	1 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
2 Basilikumblätter	200 ml Weißwein	150 g Sahne
1 Limette	Karkassen von Krustentieren	Butter, kalt
Öl	Pfeffer	Salz

#### Gambas natur:

4 Riesengambas	1 EL Olivenöl	1 Limone
Kräuter, nach Wahl	Pfeffer	Salz

#### Cocktailsoße:

150 g Sour-Cream	1 TL Tomatenmark	1 Tamarillo
100 g Krabben	Minze	Pinienkerne
Senf	Pfeffer	Salz

#### Krustentierkroketten:

Die Gambas schälen und die Karkassen für das Süppchen aufbewahren. Die Gambas pürieren und so lange mit Sahne mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Zum Schluss das Eiweiß unterziehen. Die Tortillachips zerkleinern. Aus der Gambamasse kleine Kroketten formen, mit der Tortillapanade panieren und bei circa 160 Grad im heißen Fettbad ausbacken.

#### Krustentiersüppchen:

Die Karkassen mit der klein gehackten Zwiebel anschwitzen und mit dem Tomatenmark tomatisieren. Mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend mit der Sahne auffüllen, aufkochen lassen und circa 20 Minuten ziehen lassen. Alles durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und dem Saft einer Limette abschmecken. Zum Anrichten mit kalten Butterstücken aufschäumen. Den Backofen auf 80 bis 100 Grad vorheizen.

#### Gambas natur:

Den Saft der Limone auspressen. Die Gambas schälen, vom Kopf trennen und von vorne circa zwei Zentimeter einschneiden. Anschließend den Darm entfernen und die Gambas in Olivenöl und klein gehackten Kräutern anbraten. Im Ofen warm halten und mit Salz, Pfeffer und Limonensaft abschmecken.

#### Cocktailsoße:

Die Sour Cream und das Tomatenmark mit dem Fruchtfleisch und dem Saft der Tamarillo verrühren und die Krabben unterheben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken. Das Süppchen in kleine Gläser füllen und dekorativ mit den Kroketten, den Riesengambas und der Cocktailsoße anrichten. Mit Minze und Pinienkernen garnieren.

Nelson Müller am 04. März 2011

## Vitello Tonnato a la Henssler

### Für 2 Portionen

2 Lammlachse	100 g Thunfisch	1 TL Kapern
20 g Parmesan	1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	Pfeffer	Öl
Senf		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammlachse mit Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Das Ei trennen und anschließend das Eigelb mit etwas Senf in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen durchrühren. Nun noch etwas Öl und den Saft einer halben Zitrone darunter mischen. Thunfisch aus der Dose dazugeben und anschließend alles salzen und pfeffern. Die Kapern in die Sauce geben und etwas Parmesan darüber reiben. Das Lamm aus der Pfanne nehmen, nachdem es in der Pfanne durchgezogen ist. Anschließend in dünne Scheiben aufschneiden. Auf Tellern mit der Sauce anrichten und mit Pfeffer und etwas Zitronenschale garnieren.

Steffen Henssler am 23. 09. 2011

## Vitello Tonnato

### Für 2 Portionen

300 g Kalbsfilet	1/2 Bund Suppengrün	100 g Thunfisch aus der Dose
2 Eier	1 TL Senf	250 ml Öl
2 Anchovis	1 EL Kapern	Limettensaft
Salz	2 EL Crème-fraîche	

Das Suppengrün waschen, in walnussgroße Stücke schneiden und in einen Topf geben. Gemüse mit Wasser bedecken. Das Kalbsfilet mit Küchengarn umwickeln und an einen Kochlöffel gebunden in das Wasser hängen. (So, dass das Fleisch vollständig mit Wasser bedeckt ist.) Bei 70° C Gartemperatur etwa 30 Minuten ziehen lassen. Für die Majonäse die Eier trennen und das Eigelb behalten. Die Eigelbe mit dem Senf in einen hohen Mixbecher geben, pürieren und den Mixer nicht herausnehmen, sondern stehen lassen. Dann das Öl hinzufügen und den Mixer langsam nach oben hochziehen. Die Anchovis, Thunfisch und Kapern fein hacken und zur Majonäse dazugeben. Nun mit einer Prise Salz und ein wenig Limettensaft kurz durchmischen und einen Löffel Crème-fraîche hinzufügen. Die dünnen Kalbsfiletscheiben auf einem Teller anrichten und mit der Majonäse bestreichen.

Steffen Henssler am 17. 08. 2011

# Yin-Yang von Heilbutt, Wild-Lachs, Orangen-Fenchel-Salat

**Für 4 Personen**

**Heilbutt:**

240 g Heilbuttfilet, ohne Haut	1 Limette	20 g Ingwer
1 TL Sojasoße, hell	20 ml Olivenöl	Meersalz

**Wildlachs:**

240 g Wildlachs, ohne Haut	1 Limette	1 Schote Chili
1 TL Sojasoße, hell	20 ml Sesamöl	Meersalz

**Salat:**

2 Orangen	1 Zitrone	4 Fenchel
1 g Safran-Fäden	2 EL Honig	Koriander, geröstet, gemahlen
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer, weiß

**Garnitur:**

20 g Lachskaviar	20 g Osietrakaviar	100 g Crème-fraîche
Zupfsalat oder Wildkräuter		

Heilbutt:

Den Fisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Am besten mit einem scharfen Messer sehr schräg schneiden, um möglichst viel Fläche zu bekommen. Den Saft der Limette auspressen und den Ingwer fein schneiden. Aus Limettensaft, Ingwer, Sojasoße, Olivenöl und einer Prise Salz eine Vinaigrette herstellen und auf einen flachen Teller geben. Die Fischescheiben nebeneinander darauf legen und circa 20 Minuten marinieren.

Wildlachs:

Den Fisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Am besten mit einem scharfen Messer sehr schräg schneiden, um möglichst viel Fläche zu bekommen. Den Saft der Limette auspressen und die Chili-Schote fein schneiden. Aus Limettensaft, Chili, Sojasoße, Sesamöl und einer Prise Salz eine Vinaigrette herstellen und auf einen flachen Teller geben. Die Fischescheiben nebeneinander darauf legen und circa 20 Minuten marinieren.

Salat:

Den Saft der Orangen und der Zitrone auspressen. Den Fenchel vom Strunk befreien und in die einzelnen Teile zerlegen. Diese werden dann vorsichtig geschält und in hauchdünne Scheiben geschnitten. (Sollten sie eine Aufschnittmaschine oder einen Küchenhobel haben, kann man die Fenchelstücke auch damit fein hobeln.) Den Fenchel nun mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten vorsichtig und gut damit massieren. Den Orangensaft auf die Hälfte reduzieren. Safran-Fäden, Honig und etwas Koriander circa zwei Minuten mitköcheln lassen. Danach den Fenchel auf ein Sieb geben, damit der Saft abtropft. Die Orangenreduktion dazu geben, gut durchrühren und mit etwas Olivenöl verfeinern.

Garnitur:

Auf einem Teller oder einer Platte aus Heilbutt und Wildlachs ein Yin und Yang Motiv legen. (Zur Erleichterung eine Schablone benutzen.) Auf das Heilbuttfilet kommt als „Auge“ der Lachskaviar und auf den Wildlachs der Osietrakaviar. Um das Yin und Yang einen feinen Kreis mit dem Fenchel-Orangensalat legen und diesen mit feinem Zupfsalat oder Wildkräutern bunt verzieren. Danach die Crème-fraîche in Form von Punkten kreisförmig rundherum spritzen.

Tipp: Wer keinen Osietrakaviar bekommt, kann auch gerne Zuchtkaviar oder den Kaviar vom Seehasen verwenden.

Ralf Zacherl am 15. April 2011

## Zanderbrot

### Für 2 Portionen

2 Scheiben Bauernbrot	Olivenöl	2 Zehen frischer Knoblauch
400 g Zanderfilet (ohne Haut)	Butter	Salz
Pfeffer	50 g Mascarpone	Chili
1 unbehandelte Zitrone	1 EL Paprikapaste	Majoran

Das Bauernbrot mit Olivenöl bestreichen. Den Knoblauch abziehen und auf das Brot und in die Pfanne streichen. Das Brot nun in der Pfanne anrösten. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, entgräten und einen Butterfly-Schnitt vollziehen. Salzen und pfeffern und das Filet zum Brot in die Pfanne geben. Schale von der Zitrone reiben und die Zitrone auspressen. Die Mascarpone kräftig mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Das Brot aus der Pfanne nehmen und zum Fisch eine Flocke Butter geben. Die Paprikapaste unter die Mascarpone rühren und Majoran darüber zupfen. Das Brot mit der Mascarponecreme einstreichen und das Zanderfilet darauf legen. Das Brot halbieren und vor dem Servieren mit Majoran und etwas Zitronensaft verfeinern.

Steffen Henssler am 09. 12. 2011

## Zucchini-Carpaccio

### Für 4 Portionen:

1 Zucchini (250 g)      Vi Honigmelone      200 g Schafskäse

### Dressing:

4 EL Olivenöl      2 EL weißer Balsamico-Essig      4 EL gehackte Walnüsse  
4 getrocknete Tomaten      frischer Zitronensaft      rosa Pfefferkörner, Salz

Die Honigmelone entkernen und schälen. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden, der Länge nach halbieren.

Melone und Zucchini mit einem breiten Sparschäler längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Beide abwechselnd sternförmig auf einem Teller anrichten.

Den Schafskäse in Scheiben schneiden (alternativ Ziegenkäse). Auf einem hitzebeständigen Teller im Backofen bei 200 Grad 10 bis 15 Minuten erwärmen.

Das Olivenöl nach Belieben mit Zitronensaft mischen, dann mit dem Balsamico-Essig verrühren. Gehackte Walnusskerne, kleingeschnittene Tomaten, Salz und ganze Pfefferkörner hinzufügen.

Den warmen Schafskäse in die Mitte des vorbereiteten Carpaccio-Tellers setzen, das Dressing darüber verteilen. Dazu Baguette, Ciabatta oder Panini reichen.

### Tipps:

Der richtige Schäler ist wichtig, damit die Scheiben nicht zu dick oder zu dünn werden. Alternativ können Sie ein scharfes Messer oder einen Käsehobel benutzen.

Anstelle von Olivenöl kann es auch Walnussöl sein, anstelle des Zitronensafts Limetten- oder Orangensaft. Das Dressing macht getrocknete Tomaten geschmeidig.

Probieren Sie aus: Zucchini vertragen sich gut mit Paprika, Tomaten, Zwiebeln.

Carpaccio, benannt nach einem italienischen Renaissancemaler, wurde 1950 in Venedig erfunden. Der Klassiker ist eine Vorspeise aus rohem, frischem Rinderfilet. Das Filet in Frischhaltefolie wickeln, 50 Minuten in den Tiefkühlschrank legen, in hauchdünne Scheiben schneiden, würzen. Mit Olivenöl, Parmesanspänen und mariniertem Salat servieren. Heute wird alles Dünngeschnittene Carpaccio genannt.

test Juni 2009

## Zucchini-Pfanne mit Bresaola

### Für 2 Portionen

2 Zucchini	100 g weiße Bohnen	150 g Babyblattspinat
1 Bund Salbei	6 Scheiben Bresaola	50 g Pinienkerne
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	Zucker
Olivenöl		

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zucchini halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini in der Pfanne anbraten. Während dessen die Schalotten, den Knoblauch und den Bresaola in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit den Zucchini mit andünsten. Den festen Salbeistrunk mit in die Pfanne geben, dass eine aromatische Würze abgibt. Die Pinienkerne untermengen und leicht anrösten. Den Salbeistrunk durch frischen Salbei austauschen. Dafür den Salbei grob schneiden und unter das Zucchini-Gemüse heben. Zum Schluss die Bohnen und den Babyblattspinat mit in die Pfanne geben und alles zusammen noch einmal gut durchschwenken. Für die Vinaigrette den Saft einer Zitrone in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und einer Prise Zucker abschmecken. Die Gemüsepfanne mit der Vinaigrette vermengen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 29. 12. 2011

# Index

- Artischocke, 4, 5, 41  
Aubergine, 24  
Austern, 6, 33  
Avocado, 1, 16, 32, 41, 53, 54
- Blätterteig, 2, 22, 49, 58  
Bohnen, 1, 12, 65  
Brot, 4, 7, 10, 13, 14, 16, 25–27, 30, 45, 49, 52, 56, 57, 63  
Bruschetta, 10
- Carpaccio, 5, 11, 36, 46–48, 50, 64  
Ceviche, 12  
Couscous, 51
- Eisberg, 14  
Erbsen, 37
- Feld-Salat, 21, 36  
Fenchel, 62  
Fisch, 2, 32, 61  
Fisch-Filet, 1, 12, 16, 21, 31, 33, 34, 45, 59, 62, 63  
Fleisch, 4, 27, 28, 30, 49, 52, 53, 56, 61  
Fleisch-Filet, 11, 45, 54, 57, 61  
Forellen, 48, 55  
Frühlingsrolle, 6, 28, 31
- Garnelen, 5, 15, 16, 18, 19  
Geflügel, 2, 4, 6, 7, 22, 25, 28, 31, 36, 38, 49, 53, 55  
Grünkohl, 16  
Gurke, 7, 9, 14, 19, 25, 28, 53, 54, 56
- Jakobsmuscheln, 19, 20, 28, 29
- Käse, 2, 8, 10, 11, 14, 19, 20, 23, 26, 30, 36, 39, 40, 48–51, 61, 64  
Kürbis, 21, 37  
Kabeljau, 17, 47  
Kartoffeln, 1, 6, 7, 17, 27, 44, 59  
Knödel, 9  
Kohlrabi, 23  
Kokos, 16, 25, 31
- Kuchen, 2, 39, 59
- Lachs, 2, 32  
Lauch, 20, 45
- Möhren, 6, 12, 31  
Mangold, 18, 23, 39  
Meeresfrüchte, 24, 33, 52, 56, 60
- Obst, 2–4, 8, 10, 16, 17, 19, 20, 27, 35, 36, 43, 47, 48, 51, 55, 62
- Paprika, 6, 10, 24, 25, 51, 56, 63  
Pilze, 22, 26, 27, 31, 37, 43, 45, 49  
Pizza, 40  
Porree, 38
- Rüben, 44  
Radieschen, 9  
Reis, 53  
Rettich, 14  
Rote-Bete, 2, 36, 46–48  
Rucola, 2, 8, 11, 48
- Schinken, 13, 23, 25, 34, 39, 49, 52, 56, 59  
Schoten, 56  
Sellerie, 6, 11, 24, 29, 30, 41, 43, 56  
Spargel, 9, 21, 35, 41, 54, 55  
Speck, 3, 6, 7, 20, 25, 28, 31, 36, 38  
Spinat, 13, 18, 65  
Suppe, 61  
Surf-and-Turf, 45
- Tapas, 52, 56  
Tatar, 21, 24, 33, 45  
Toast, 13, 25, 26, 45, 49, 57
- Vitello-Tonnato, 61
- Wild, 33, 43, 59, 62  
Wurst, 27, 44
- Zucchini, 10, 24, 50, 51, 64, 65