

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vorspeisen**

**2012**

**108 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Apfel-Avocado-Tatar mit gebeiztem Forellen-Filet . . . . .	1
Auberginen-Scheiben mit Garnelen und mariniertem Gemüse . . . . .	2
Birnen im Speck-Mantel mit Walnuss-Dressing . . . . .	3
Blätterteig-Pastetchen mit Gänseklein, gelben Rüben . . . . .	3
Brezel-Knödel-Crostini mit Weißwurst und Radieschen-Salat . . . . .	4
Brot-Körbchen mit Krabben-Nudel-Salat . . . . .	5
Brotzeit . . . . .	6
Calamaretti auf gebratenem Pak-Choi und Grapefruit . . . . .	8
Carpaccio von der Karotte mit Rucola . . . . .	8
Carpaccio-Rucola-Röllchen mit Parmesan-Spänen . . . . .	9
Crêpe mit Orangen-Frischkäse-Creme . . . . .	9
Crab Cake mit Zander-Filet und Melonen-Tomaten-Salat . . . . .	10
Croque Madame . . . . .	10
Curry-Wurst und Kartoffel-Chips mit Rauch-Salz . . . . .	11
Das perfekte Rührei auf Schwarzbrot . . . . .	12
Drei Kurze vorweg . . . . .	13
Feldsalat mit Malz-Dressing und mariniertem Fetakäse . . . . .	14
Forelle mit Krebs-Schwänzen, Portulak, Radieschen . . . . .	15
Forellen-Tatar . . . . .	16
Fränkische Garnelen-Fantasie . . . . .	17
Frisch geräucherter Ostsee-fisch auf Wasabi-Gurken-Salat . . . . .	18
Fruchtige Garnelen-Spieße mit Dip . . . . .	19
Garnelen mit Mango-Curry-Dip und Daikon-Kresse-Salat . . . . .	20
Garnelen-Asia-Pfanne . . . . .	21
Garnelen-Cocktail . . . . .	22

Garnelen-Röllchen . . . . .	22
Garnelen-Wrap . . . . .	23
Gazpacho mit mariniertem Kaisergranat . . . . .	23
Gebackene Scampi-Praline mit Paprika-Orangen-Curry . . . . .	24
Gebackener kanadischer Wildlachs mit Curry . . . . .	25
Gebackener Karpfen mit Bratkartoffel-Blaukraut-Salat . . . . .	26
Gebackener Zander auf Rote-Bete-Soße mit Karotte . . . . .	27
Gebratener Blumenkohl-Salat mit pochiertem Ei . . . . .	28
Gebratener Ostsee-Fisch auf Tomaten-Kohlrabi-Carpaccio . . . . .	29
Gefüllte Auberginen-Röllchen mit Räucher-Forelle . . . . .	29
Gefüllte Fleischkäse-Schnitten . . . . .	30
Gefüllte Tomaten mit Camembert überbacken . . . . .	30
Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffel-Salat . . . . .	31
Gefüllte Zucchini auf Tomaten-Soße . . . . .	32
Gerapptes Surf-and-Turf . . . . .	33
Gratin von Meeresfrüchten mit Ananas-Chutney . . . . .	35
Grissini-Stangen mit Schinken und Salami . . . . .	36
Gurken-Sandwich . . . . .	36
Heilbutt-Schnittchen mit Roter Bete und verlorenen Eiern . . . . .	37
Herbstliche Gazpacho mit Eismeer-Garnelen . . . . .	37
Hering-Tatar . . . . .	38
Herzhafte Strudel-Säckchen auf süß-scharfen Zwetschgen . . . . .	38
Hors d'oeuvre, Consommé Olga . . . . .	39
Karotten-Kokos-Mousse auf Mango-Zuckerschoten-Salat . . . . .	40
Kartoffel-Kürbis-Gulasch an Avocado-Topinky . . . . .	41
Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Kräuter-Quark . . . . .	41
Kartoffel-Teigtaschen auf Tomaten-Soße . . . . .	42
Kleiner Nudel-Auflauf im Glas mit gebratener Gamba . . . . .	43
Kohlrabi-Salat, Sauerkirsch-Vinaigrette, Kaninchen-Rücken . . . . .	44
Krabben-Cocktail . . . . .	45
Kroketten von Räucher-Forelle . . . . .	46
Krosses Brot mit Avocado, Tomate und Pancetta . . . . .	46

Labskaus mit pochiertem Lachs . . . . .	47
Lachs mit Salat von Äpfeln, Radieserl und Avocados . . . . .	48
Lachs-Spitzkohl-Pesto-Brot . . . . .	49
Lachs-Tatar mit Frischkäse und Gurke . . . . .	49
Lachs-Tatar mit Meerrettich-Schmand und Rote-Bete-Salat . . . . .	50
Lachs-Tatar-Frischkäse-Türmchen . . . . .	50
Lasagne vom Bison und Gemüse auf Studentenfutter-Joghurt . . . . .	51
Lauwarmer Salat, Krebschwänze, Gewürz-Kräuter-Butter . . . . .	52
Lauwarmes Lachs-Carpaccio . . . . .	53
Marinierter Lachs . . . . .	53
Matjes-Tatar . . . . .	54
Melonen-Spieße mit Parma-Schinken . . . . .	54
Mini-Baguette mit Meerrettich-Dip . . . . .	55
Mit Spinat und Garnelen gefüllte Tomaten . . . . .	55
Oeufs en cocotte mit Büsumer Krabben . . . . .	56
Pamb' Oli-Tomaten-Brot . . . . .	56
Perlhuhn-Brust mit Gurken-Sandwich . . . . .	56
Pfifferling-Röllchen mit Kopfsalat und Joghurt-Dressing . . . . .	57
Piroggen auf Kopfsalat mit Dill . . . . .	58
Pita-Brot mit Kichererbsen-Dip und arabischer Soße . . . . .	59
Polenta-Knödel . . . . .	60
Pulpo mit Chorizo-Chips, Paprika-Mayonnaise . . . . .	61
Räucher-Enten-Brust mit Quitten-Chutney, Austernpilzen . . . . .	62
Räucherfisch-Apfel-Tatar mit Roter Bete und Meerrettich . . . . .	63
Reh-Baguette . . . . .	63
Riesen-Garnelen mit Melonen-Gurken-Tomaten-Salat . . . . .	64
Rinder-Tatar mit Wachtelei . . . . .	65
Roh mariniertes Rinder-Filet Der Pate . . . . .	66
Rosenkohl-Salat mit Hirsch-Schinken-Röllchen . . . . .	67
Rumpsteak-Tatar mit frittiertes Petersilie . . . . .	68
Süßkartoffel-Püree mit Spinat-Salat und Tatar-Praline . . . . .	69
Safran-Crêpes mit Ricotta-Brunnenkresse-Creme . . . . .	70

Sandwich mit Oliven-Tomaten-Schinken-Creme und Kopfsalat . . . . .	71
Sashimi vom Hamachi, Couscous-Peperoni, Olivenöl-Butter . . . . .	72
Sashimi vom Steinbutt, Tomaten-Salsa, Shiitake-Pilze . . . . .	73
Schnelle Antipasti aus der Zucchini . . . . .	74
Schnelles Mozzarella-Schnitzel . . . . .	74
Schwarzwurzel-Salat mit Enten-Brust und Chutney . . . . .	75
Schweine-Filet-Sandwich mit Mozzarella . . . . .	76
Törtchen von Kalb-Tatar, Avocado mit Wan-Tan-Blättern . . . . .	76
Taboulé mit Hummus . . . . .	77
Tatar von Forelle und Kaviar . . . . .	77
Tatar von Räucher-Forelle . . . . .	78
Tomaten - Bruschetta mit Parmesan . . . . .	78
Tomaten-Törtchen mit Kräuter-Butter . . . . .	79
Vitello tonnato . . . . .	80
Wachtel auf Spargel mit Alge und Sesam . . . . .	81
Warmes Seeteufel-Carpaccio mit Kartoffel-Lauch-Gemüse . . . . .	81
Zander-Sashimi auf Bauernbrot . . . . .	82
Ziegenkäse mit Tomaten-Mousse . . . . .	82
Zweierlei vom Tatar . . . . .	83

<b>Index</b>	<b>85</b>
--------------	-----------

# Apfel-Avocado-Tatar mit gebeiztem Forellen-Filet

## Für vier Portionen

2 Äpfel	1 Avocado, Hass	2 Limetten, unbehandelt
2 Schalotten	3 Forellenfilets	2 EL Zucker
1 TL Korianderkörner	3 EL Olivenöl	2 Tomaten
3 Bete Shiso-Kresse	Salz, Pfeffer, schwarz	Chili

Die Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Den Saft einer halben Limette auspressen und mit den Apfel- und Avocadowürfeln mischen, damit sie nicht braun werden. Anschließend die übrige Hälfte der Limette sowie die zweite Limette auspressen. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, danach die Schalotten und den Koriander zugeben. Mit dem Limettensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Haut kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit in die Pfanne geben und unterschwenken. Vom Herd nehmen und in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen. Die Forellenfilets in dünnen Scheiben von der Haut schneiden und flach auf Tellern auslegen. Die noch heiße Vinaigrette über dem Fisch verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Apfel- und Avocadostücke mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Das Tatar in einem Vorspeisenring anrichten und auf den vorbereiteten Fisch setzen. Abschließend die Shisokresse mit einer Schere abschneiden, in einer Schale vermischen, auf das Tatar sowie auf den Fisch streuen und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2012

# Auberginen-Scheiben mit Garnelen und mariniertem Gemüse

## Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	1 Aubergine	1 Zucchini
1 rote Paprika	5 Frühlingszwiebeln	6 Datteltomaten
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer	1 Limette
100 g griechischer Joghurt	1 Vanilleschote	1 Zimtsplitter
1 Rosmarinzwieg	1 Zweig glatte Petersilie	2 Zweige Basilikum
1 TL Zatar	40 g doppelgriffiges Mehl	220 ml Gemüsefond
1 EL weißer Balsamico	Zucker, Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Zwei Scheiben der Aubergine der Länge nach abschneiden. Mit dem Zatar bestreuen und leicht andrücken. Die Scheiben in Mehl wenden, mit etwas kaltem Wasser besprenkeln und leicht verreiben. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Auberginen von beiden Seiten anbraten. Die Zucchini vierteln. Der Rest wird nicht verwendet. Die Zucchini schräg in circa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren. Der Rest wird nicht verwendet. Die Paprika entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die grünen Halme der Frühlingszwiebeln entfernen und halbieren. Die Datteltomaten ebenfalls halbieren. Einen Dampfgartopf mit 200 Millilitern des Gemüsefonds füllen. Einen Streifen der Zitronenschale abschneiden. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitronenschale, Ingwer und Knoblauch mit dem Rosmarin, der aufgeschnittenen Vanilleschote und dem Zimt in den Fond geben. Den Dämpfaufsatz einsetzen und die Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebeln obenauf geben und circa acht Minuten garen. Anschließend das Gemüse in eine Schüssel geben und die Tomaten untermischen. Aus fünf Esslöffeln des Fonds, dem Balsamicoessig und einem guten Schuss Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Mit einer Prise Zucker würzen. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und säubern. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Garnelen in der Resthitze durchziehen lassen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und zu den Garnelen geben. Für den Limettendip die Hälfte der Limettenschale reiben. Den Saft auspressen. Den griechischen Joghurt mit dem restlichen Gemüsefond, dem Abrieb der Limette und einem Spritzer Limettensaft vermengen. Zwei Teelöffel Olivenöl einrühren und mit Zucker abschmecken. Die Auberginenscheiben mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die Garnelen obenauf geben und den Limettendip dazureichen. Das Basilikum zupfen, über das Ganze streuen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 29. Juni 2012

## Birnen im Speck-Mantel mit Walnuss-Dressing

### Für 2 Portionen

2 festk. Birnen	8 Scheiben Bacon	2 EL Rapsöl
2 rote Zwiebeln	100 g Rucola	Salz, Pfeffer
30 g Walnusskerne	1 TL Zucker	3 EL Balsamicoessig
3 EL Walnussöl		

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Die Birnen in dünne Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Den Bacon halbieren und je eine halbe Scheibe um jede Birnenspalte wickeln. In einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten knusprig braten. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer würzen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne mit dem Zucker einige Minuten anrösten. In eine Schüssel geben und mit dem Balsamico und Walnussöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Birnenspalten mit dem Rucola auf Tellern verteilen und mit dem Walnussdressing großzügig beträufeln.

Steffen Henssler am 05. Oktober 2012

## Blätterteig-Pastetchen mit Gänseklein, gelben Rüben

### Für 4 Personen

Gänseklein einer Gans	1 Spritzer Apfelessig	1 Lorbeerblatt
1 Bund Suppengemüse	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
4 Blätterteigpastetchen	4 gelbe Rüben (Karotten)	1 Schalotte
4 EL Butter	1-2 TL Zucker	ca. 200 ml Gemüsebrühe
1/4 Bund Petersilie	2 Zweige Estragon	3 EL Butter
150 ml Weißwein	2 EL weißer Balsamico	3 Eigelb

Gänsehals und Magen in einem Topf mit kaltem Wasser (1/2 Liter) aufsetzen. Essig und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt kochen. In der Zwischenzeit das Suppengemüse und Zwiebel schälen, würfeln. Das gewürfelte Gemüse mit den Flügeln mit in den Topf geben und weiterkochen. Sind die Mägen einigermaßen weich (dauert ca. 2 Stunden), die Leber dazu geben und noch ca.15 Minuten mitkochen. Dann alle gegarten Fleischstücke herausnehmen. Das Fleisch von den Flügeln lösen und klein schneiden. Magen, Hals und Leber in kleine Stücke schneiden. Stücke mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Die Blätterteigpastetchen im Ofen bei ca. 60 Grad erwärmen. Die gelbe Rüben schälen und in feine Scheiben schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Rüben hinzufügen, mit Zucker bestreuen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Rüben weich sind. Dann bei großer Hitze die Flüssigkeit fast einkochen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken, unter die gelben Rüben mischen und abschmecken. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. 3 EL Butter in einem Topf bräunen. Weißwein, Balsamico und die Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse anfängt zu binden. Dann den Kessel vom Wasserbad nehmen und die flüssige braune Butter nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Estragon unterrühren. Fleischstücke mit etwas Sauce vermischen, dann in die Pastetchen füllen. Pastetchen mit gelben Rüben anrichten, die restliche Sauce angeben und servieren.

Vincent Klink 29. November 2012

# Brezel-Knödel-Crostini mit Weißwurst und Radieschen-Salat

## Für vier Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 Stiele Petersilie, glatt
150 g Laugenbrezel	20 g Butter	100 ml Milch
2 Eier	8 Radieschen, groß	4 Weißwürste
1 Bund Schnittlauch	1 EL Senf, süß	4 EL Traubenkernöl
1 EL Weißweinessig	50 g Butterschmalz	150 g Spinatblätter, jung
50 g Friséesalat, fein	Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, anschließend fein würfeln. Petersilie fein hacken und alles in einem Topf in zerlassener Butter ohne Farbe anbraten. Danach mit der Milch aufgießen und einmal aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Laugenbrezel klein würfeln. Nun die heiße Milch über die gewürfelten Brezeln gießen. Ein Ei trennen. Das Eigelb zusammen mit einem ganzen Ei zu den Brezelwürfeln geben und gut durchrühren. Die Knödelmasse in Form einer Rolle auf ein großes Stück Klarsichtfolie verteilen. Das Ganze fest einrollen und links und rechts gut verschließen. Die Rolle nochmals fest in Alufolie eindrehen, mehrmals mit einer Fleischgabel einstechen und in siedend heißem Wasser circa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Weißwürste in einer Pfanne in etwas Butterschmalz rundum anbraten, danach in dicke Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den süßen Senf in einer großen Schüssel mit Traubenkernöl und Weißweinessig verquirlen. Schnittlauch, Radieschen und Weißwurst zum Dressing geben und untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knödel aus der Folie wickeln und in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Spinatblätter abbrausen und trocken tupfen. Die Knödelscheiben nun mit jeweils einigen Spinatsalatblättern und dem Frisée belegen, darauf einige Radieschen und Weißwurstscheiben stapeln und mit einem kleinen Holzspieß feststecken. Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2012

## Brot-Körbchen mit Krabben-Nudel-Salat

### Für vier Personen

6 Scheiben Toastbrot (Sandwich)	40 g Butter	150 g Mini-Rigate-Nudeln
1 Zwiebel, rot	3 EL Olivenöl	100 g Erbsen, grün, Tk
1 Paprika, rot	100 g Schmand	2 EL Weißweinessig
100 g Rucola	200 g Nordseekrabben	1 Zitrone
1/2 Bund Dill	Salz, Pfeffer	Zucker, Paprikapulver

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Toastscheiben entrinden, dünn mit Butter bestreichen und in die Mulden eines Muffinblechs drücken. Im Backofen etwa zehn Minuten knusprig backen. Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Erbsen zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Gemüse zu den Nudeln geben. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Ebenfalls zugeben. Den Schmand mit Salz, Pfeffer, Essig und Paprikapulver würzig abschmecken und unter den Nudelsalat mischen. Einige Rucolablätter dekorativ in die Brotkörbchen legen und den Nudelsalat darauf verteilen. Eine halbe Zitrone auspressen, den Dill hacken. Die Krabben in einer Schüssel mit Zitronensaft und Dill mischen und zuletzt auf den Nudelsalat geben. Mit einem Dillfähnchen garnieren.

Horst Lichter am 03. November 2012

# Brotzeit

## Für 4 Personen

### Eingelegter Almkäse:

1 Zwiebel, rot, klein	400 g Almkäse	1 EL Pinienkerne, geröstet
1 EL Rosinen	4 Radieschen	2 EL Weißweinessig
1 Prise Chiliflocken, mild	4 EL Olivenöl	1 – 2 EL Schnittlauch
Pfeffer, schwarz	Zucker	Salz

### Speck, Feige:

50 ml Portwein, rot	50 ml Rotwein	1 EL Butter, kalt
2 Feigen	Speckscheiben, dünn	Feldsalat, klein
Walnüsse		

### Brezenknödel:

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

### Dressing:

2 Schalotten	150 ml Brühe	1 – 2 TL Senf, scharf
2 – 3 EL Rotweinessig	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl, mild
1 TL Nussöl	Pfeffer	Salz

### Salat:

1 Bund Lauchzwiebeln	100 g Essiggurken, klein	1 Bund Radieschen
100 g Bohnen, breit	100 g Cocktailtomaten	1 Rezept Brezenknödel
2 EL Öl	1 TL Butter	4 Wachteleier
Feldsalat	Salz	

### Geräucherter Saibling:

1 Saiblingsfilet	500 g Weißkraut	1 EL Puderzucker
5 EL Rotweinessig, mild	275 ml Gemüsebrühe	2 EL Salatöl
Dill	Pfeffer	Kümmel, gemahlen
Chilipulver, mild	Zucker	Salz

Eingelegter Almkäse:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Käse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Für die Marinade 80 Milliliter Wasser mit Essig mischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken würzen. Die Zwiebeln mit dem Käse, Pinienkernen, Rosinen und Radieschen mischen und einige Stunden ziehen lassen. Den Salat auf Tellern verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen.

Speck, Feige, Feldsalat und Walnüsse:

Portwein und Rotwein auf etwa zwei Esslöffel Flüssigkeit einköcheln lassen und die Butter hinein rühren. Die Feigen waschen, das harte Stielende entfernen und die Frucht in sechs Teile schneiden. Die Speckscheiben mit den Feigenspalten und Feldsalat auf Tellern anrichten, mit Walnüssen bestreuen und die Weinreduktion darüber träufeln.

Brezenknödel:

Die Petersilie hacken. Von der Laugenstange das Salz entfernen und in einen halben bis 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 im Öl bei milder Hitze glasig anschwitzen. Mit der Petersilie 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:

Die Schalotten schälen, fein würfeln und eine Minute in Wasser köcheln. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Brühe mit dem Senf, Salz und Zucker gut verrühren. Öl und Nussöl hinein mixen, die Schalotten dazu geben und mit Pfeffer würzen. Eventuell mit etwas Salz nachwürzen.

Salat:

Die Lauchzwiebeln und die Essiggurken in schräge Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen, in Rauten schneiden und in Salzwasser bissfest garen. In Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten halbieren. Den Brezenknödel in Scheiben schneiden. Die Brezenknödelscheiben in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander mischen, mit dem Dressing übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne bei milder Temperatur erhitzen, die Butter darin mit einem Pinsel verteilen und mit etwas Salz bestreuen. Die Wachteleier mit einem Sägemesser leicht einritzen, die Schalen öffnen und die Eier in die Pfanne gleiten lassen. Die Eier bei sanfter Hitze stocken lassen. Den Salat nochmals gut mischen, abschmecken und auf Teller verteilen. Ein Wachtelspiegelei auflegen, etwas Feldsalat putzen, darauf anrichten und gegebenenfalls noch etwas Dressing darüber träufeln. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Geräucherter Saibling auf Krautsalat mit Meerrettich:

Den Saibling im vorgeheizten Backofen erwärmen. Das Weißkraut putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Das Kraut in feine Streifen hobeln, in eine Metallschüssel geben und mit Salz würzen. Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen und auf gut die Hälfte einköcheln lassen. 125 Milliliter Brühe angießen und einmal aufkochen lassen, den heißen Sud über das Kraut gießen und damit vermischen. Das Öl unterrühren und mit Salz, Pfeffer, je eine Prise Kümmel und Chilipulver sowie etwas Zucker abschmecken. Den Krautsalat zehn Minuten ziehen lassen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Eventuell Meerrettich aus dem Glas darunter ziehen. Die einzelnen Komponenten des Gerichts dekorativ auf einer Platte anrichten und mit Dill ausgarnieren.

Alfons Schuhbeck am 27. Januar 2012

## Calamaretti auf gebratenem Pak-Choi und Grapefruit

### Für vier Portionen

1 Zwiebel, rot	2 Grapefruits, rosa	2 Strauchtomaten
3 Limetten, unbehandelt	1 Vanilleschote	2 EL Honig
9 EL Olivenöl	12 Calamaretti, küchenfertig	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote, rot	1 Stück Ingwer, ca. 30 g	1 Bund Thymian
4 Baby-Pak-Choi	Salz, Pfeffer, Zucker	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Grapefruits so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und die Filets heraustrennen. Je nach Größe die Filets nochmals halbieren. Die Tomaten vierteln. Danach das Kerngehäuse und die Schale entfernen. Zuletzt die Tomaten der Länge nach in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Für das Dressing die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft aller Limetten auspressen und beides mit Vanillemark, Honig und fünf Esslöffeln Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Grapefruitsalat mit dem Dressing marinieren. Die Calamaretti putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen, die Schote waschen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Knoblauch- und Chiliwürfel mit vier Esslöffeln Olivenöl, Ingwer und anderthalb Esslöffeln Thymian mischen. Die Tintenfischtuben mit der Marinade in eine heiße Pfanne geben und darin ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Den Pak-Choi waschen, trocken schütteln und halbieren. Danach ebenfalls in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grapefruitsalat mit dem Pak-Choi auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauflegen und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2012

## Carpaccio von der Karotte mit Rucola

### Für 2 Portionen

2 Karotten	100 g Pinienkerne	200 g Rucola
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	100 g getrocknete Tomaten
1 Zitrone	2 EL Balsamicoessig	1 Bund Schnittlauch
10 g Puderzucker	30 g Parmesan	

Die Enden der Karotte abschneiden und die Karotte schälen. Nun die Karotte auf einer Höhe immer weiter schälen, so dass man zahlreiche dünne Streifen erhält. Den Rucola in mundgerechte Größe schneiden und die harten Enden entfernen. Einen Esslöffel Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Karottenstreifen hinein geben. Die Hitze reduzieren. Die Tomaten in Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer zu den Karottenstreifen geben. Nun den Rucola kurz hinzugeben und zusammenfallen lassen. Die Pinienkerne in einer weiteren Pfanne ohne Fett rösten. Den Schnittlauch in grobe Stücke schneiden. Für das Dressing den Saft der halben Zitrone auspressen und mit dem Balsamicoessig, dem restlichen Olivenöl, dem Puderzucker, etwas Salz und Pfeffer und dem Schnittlauch verrühren. Den Salat mit den Pinienkernen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und etwas Parmesan darüber hobeln.

Steffen Henssler am 23. 08. 2012

## Carpaccio-Rucola-Röllchen mit Parmesan-Spänen

### Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe	1 Bund Rucola
2 Zitronen	1/2 Bund Basilikum	2 schwarze Oliven, entsteint
200 g Parmesan	1 TL Pflanzenöl	150 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend fünf Tranchen mit circa 3 bis 2 Millimeter Dicke abschneiden. Klarsichtfolie mit etwas Pflanzenöl bestreichen und die Rinderfiletscheiben auf circa 1 Millimeter dünne Scheiben ausplattieren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Das untere Drittel der Stiele abschneiden. Das Fleisch mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer von einer Seite würzen. Den Rucola auf die Rinderfilettranchen geben und zu kleinen Röllchen aufwickeln. Die Röllchen auf einen Teller geben und in den Kühlschrank stellen. Die Oliven in feine Würfel schneiden. Das Basilikum zupfen und die Blätter fein hacken. Den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die zweite Hälfte wird nicht benötigt. Knoblauch, Oliven und Basilikum mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Unter stetigem Rühren das Olivenöl hinzugeben. Zwei Minuten vor dem Anrichten die Rinderfiletröllchen auf einen Teller geben. Die Oliven-Vinaigrette über die Röllchen träufeln. Den Parmesan reiben und über die Röllchen geben. Einige Basilikum-Blätter obenauf geben und servieren.

Alexander Herrmann am 15. Juni 2012

## Crêpe mit Orangen-Frischkäse-Creme

### Für 4 Personen

50 g Butter	200 g Mehl	250 ml Milch
2 Eier	2 Orangen, unbehandelt	6 EL Zucker
2-3 EL Butterschmalz	200 g Frischkäse	1 Prise Zimt
100 ml Sahne		

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. Mehl, Milch und Eier mit dem Zauberstab unter die Butter mischen. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Eventuell etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten. Die Orangen waschen und mit dem Sparschäler dünn abschälen. Die Schale zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dann einen Topf mit etwas und 2 EL Zucker zum Kochen bringen, Orangenschale darin ca. 10 Minuten kochen, abtropfen lassen und in 2 EL Zucker wälzen. Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken und auskühlen lassen. Von den Orangen mit dem Messer die restliche Schale abschälen, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Dann die Fruchtfilets herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Saft und die Hälfte der Filets mit dem Frischkäse mischen, mit 1 TL Zucker und Zimt abschmecken. Sahne steif schlagen und unter den Fruchtfrischkäse ziehen. Crêpe mit der Frischkäsecreme bestreichen und aufrollen. Restliche Orangenfilets kurz mit 1 TL Zucker in der Pfanne erwärmen. Die gefüllten Crêpes mit den Orangenresten bestreuen und mit den warmen Orangenfilets servieren. Pro Portion:

667 kcal / 2805 kJ 57 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 41 g Fett

Jacqueline Amirfallah 21. November 2012

## Crab Cake mit Zander-Filet und Melonen-Tomaten-Salat

### Für zwei Personen

100 g Zanderfilet, ohne Haut	200 g Königskrabbenfleisch	1 Stange Frühlingslauch
3 Zweige Korianderkraut	40 g Semmelbrösel	1/2 Bund Basilikumkresse
1/4 Wassermelone, kernlos	1/4 Cantaloup-Melone	2 gelbe Tomaten
2 rote Tomaten	2 Limetten	2 EL Honig
1/2 Tonkabohne	30 g Crème-fraîche	50 ml Olivenöl
Chili, Salz, Pfeffer		

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Mit der Crème-fraîche, Salz, Pfeffer und Chili würzen und in einer Küchenmaschine zu einer Farce fein pürieren. Das Königskrabbenfleisch sehr klein schneiden und zu der Farce geben. Den Frühlingslauch und das Korianderkraut klein schneiden, zugeben und alles gut verrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Aus der Masse mit Hilfe eines Metallrings sechs Taler formen. Diese in den Semmelbröseln von beiden Seiten wenden und in dem heißen Olivenöl braten. Die Kerne der Melonen entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Etwas Limettenschale reiben und zu dem Saft geben. Den Honig und etwas gemahlene Tonkabohne dazugeben und alles miteinander aufkochen. Anschließend abkühlen lassen und nach und nach 2 Esslöffel Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Melonen und die Tomaten mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Crab Cakes darauf anrichten und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Mit der Basilikumkresse garnieren und servieren.

Johann Lafer am 06. Juli 2012

## Croque Madame

### Für 2 Portionen

100 g Emmentaler	4 Scheiben Sandwichtoast	50 g weiche Butter
4 Scheiben Kochschinken	2 EL Rapsöl	2 Eier
Salz, Pfeffer		

Käse fein reiben. Toastscheiben beidseitig mit der Butter bestreichen und in einer Pfanne goldbraun rösten. Zwei Toastscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der Hälfte des Käses bestreuen und je zwei Scheiben Schinken belegen. Die anderen Toastscheiben mit der gebutterten Seite nach unten darauf legen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im heißen Ofen in der Pfanne bei 220 Grad im oberen Drittel zehn Minuten überbacken (Umluft nicht empfehlenswert). Inzwischen Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze braten. Spiegeleier auf die überbackenen Toasts legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Steffen Henssler am 21. November 2012

# Curry-Wurst und Kartoffel-Chips mit Rauch-Salz

## Für 4 Personen

### Soße:

10 Tomaten	1 Zehe Knoblauch	0,5 Schote Chili
2 Schalotten	1 EL Ingwer, gerieben	3 EL Orangensaft
5 EL Geflügelbrühe	Currypulver	Zucker
Senfkörner	Olivenöl	Pfeffer, Salz

### Currywurst:

1 Zitrone	3 g Pfefferkörner, weiß	3 g Senfkörner
1 g Ingwer, gemahlen	4 g Currypulver	1 g Cayennepfeffer
500 g Kalbshackfleisch	27 g Kochsalz	100 g Crushed-Eis
1 Ei	900 g Schweinebauch	Schweinedarm

### Rauchsalz:

200 g Meersalz	Buchenholzspäne
----------------	-----------------

<b>Kartoffelchips:</b>	2 Kartoffeln, groß, fest	Frittierfett
------------------------	--------------------------	--------------

**Soße:** Die Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Chilischote und die Schalotten putzen und fein würfeln. Die Schalotten, etwa einen Teelöffel Chiliwürfel und den Knoblauch in Olivenöl leicht anschwitzen. Ingwer, Currypulver, Zucker und ein paar Senfkörner zugeben und kurz mitrösten. Danach mit dem Orangensaft und der Geflügelbrühe ablöschen und einmal aufkochen. Die Tomatenwürfel zugeben, kurz durchkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Curry-Wurst:** Die Schale der Zitrone abreiben. Den Pfeffer und die Senfkörner in einer Pfanne anrösten und anschließend zusammen mit dem Ingwer, Currypulver, Cayennepfeffer und dem Zitronenabrieb in einem Mörser gut zermahlen. Das Kalbfleisch in circa einen Zentimeter dicke Würfel schneiden und diese gut durchkühlen. Anschließend die Würfel in eine Küchenmaschine geben und mit dem Salz mixen. Während des Mixens das Crushed Eis zugeben, bis eine homogene Masse entstanden ist. Danach das Ei zugeben und kurz mitmixen. Den Schweinebauch anfrieren und anschließend in sehr feine Würfel schneiden. Die Speckwürfel mit den gemörserter Gewürzen unter die Kalbsfleischmasse arbeiten. Die Fleischmasse in einen handelsüblichen Spritzbeutel geben und in die in Wasser eingeweichten Schweinedärme füllen. Die Würste nach Wunsch abdrehen. (Wer die Würste länger lagern möchte, sollte diese circa 20 Minuten in mit Salz gewürztem, nur schwach simmerndem, Wasser kurz abkochen und danach in Eiswasser abkühlen). Die Bratwürste in einer heißen Pfanne mit wenig Bratfett anbraten oder auf dem Grill grillen.

**Rauchsalz:** Buchenholzspäne in einem Topf zum Rauchen bringen. Das Salz in ein feuerfestes Gefäß füllen und anschließend in die rauchenden Späne stellen. Den Topf mit einem Deckel bedecken und das Ganze ohne Wärmezufuhr circa 30 Minuten ungeöffnet stehen lassen.

**Kartoffelchips:** Die Kartoffeln wahlweise mit oder ohne Schale (wenn sie mit Schale zubereitet werden sollen, müssen die Kartoffeln vorher gut gewaschen werden) in hauchdünne Scheiben schneiden. Anschließend vorsichtig mit einem Tuch abtrocknen, so dass keine Flüssigkeit mehr auf den Kartoffelscheiben ist. Die Kartoffelscheiben in die nicht zu heiße Friteuse (circa 175 Grad) gegeben und goldbraun frittieren. Achtung - nicht zu dunkel werden lassen, sonst schmecken sie später bitter! Herausnehmen und abtropfen lassen. Je nach Bedarf mit dem Rauchsalz würzen.

Tim Mälzer am 20. Januar 2012



## Drei Kurze vorweg

### Für vier Personen

#### Kartoffel-Shooter:

150 g Zwiebeln	300 g Kartoffeln	8 Stängel Schnittlauch
125 g Butter	1 EL Salz	1 EL Zucker
50 ml Portwein, weiß	50 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
250 g Sahne	4 Zweige Rosmarin	1 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer		

#### Gazpacho-Shooter:

500 g Tomaten	300 g Salatgurke, unbehandelt	100 g Paprika, rot
100 g Paprika, gelb	1 Schote Chili, rot, klein	1 Zehe Knoblauch, klein
100 g Zwiebeln, rot	6 EL Balsamico	7 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

#### Passionsfrucht-Shooter:

8 Passionsfrüchte (Maracujas)	3 Orangen	1 EL Puderzucker
3 EL Crème-fraîche	1 Blatt Frühlingsrollenteig	80 ml Sonnenblumenöl
4 Jacobsmuscheln	1 Limette	0,5 Bund Schnittlauch
Pfeffer	Salz	

#### Kartoffel-Shooter::

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden, vier davon in ein Schälchen Wasser legen und abgedeckt beiseite stellen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin drei bis vier Minuten andünsten. Salz und Zucker dazugeben, alles gut umrühren. Mit Portwein und Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen. Die Sahne zur Suppe geben, alles noch einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Mit dem Stabmixer pürieren, durch ein feines Sieb streichen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleine Glaser verteilen. Die vier Kartoffelwürfel gründlich trocken tupfen. Die Rosmarinzwige am Stiel mit dem Messer anspitzen und je einen Kartoffelwürfel aufspießen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelspieße etwa drei bis vier Minuten von allen Seiten anbraten. Die Shooter mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit den Kartoffelspießen servieren.

#### Gazpacho-Shooter:

Tomaten, Gurke und Paprikaschoten waschen, entkernen, Stielansätze entfernen und in Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Je ein Stück Zwiebel, ein Stück gelbe und ein Stück rote Paprikaschote auf einen Zahnstocher stecken. Das gesamte restliche Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Balsamico und sechs Esslöffel Olivenöl dazugeben und kurz untermixen. Das Gemüsepuüre durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die fertige Gazpacho mindestens 30 Minuten kalt stellen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsespießen darin zwei bis drei Minuten anbraten. Die Gazpacho mit den Gemüsespießen servieren.

#### Passionsfrucht-Shooter:

Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Das Fruchtfleisch und den Orangensaft mit dem Stabmixer pürieren. Das Fruchtpüree durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit dem Puderzucker und der Crème-fraîche verrühren. Den Shooter auf vier Glaser verteilen. Den Frühlingsrollenteig vierteln. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingsrollenblätter darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Jacobsmuscheln trocken tupfen, sehr fein hacken und mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft

wurzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen. Das Jacobsmuscheltatar auf die gebackenen Frühlingsrollenblätter geben und zusammen mit dem Passionsfrucht-Shooter servieren.

Steffen Hensler am 18. Mai 2012

## Feldsalat mit Malz-Dressing und mariniertem Fetakäse

### Für vier Personen

200 g Fetakäse	2 Zwiebeln	1 Paprika gelb
1 Paprika, rot	50 ml Balsamico, weiß	50 ml Olivenöl
1 TL Pfefferbeeren, rosa	2 Zweige Thymian	250 g Feldsalat
100 g Kirschtomaten	100 g Bacon	100 ml Malzbier
1 TL Dijonsenf	2 EL Balsamico, weiß	1 TL Honig
3 EL Rapsöl	2 Scheiben Bauernbrot	20 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	

Den Fetakäse in Streifen schneiden und in die Auflaufform legen. Anschließen die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die beiden Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Den weißen Balsamico mit dem Olivenöl verrühren, den rosa Pfeffer zerstoßen und mit den Thymianblättchen zu der Balsamico-Olivenölmischung dazugeben. Die Marinade über dem Feta verteilen, diesen dann abdecken und ziehen lassen. Den Feldsalat putzen, waschen und in mit Hilfe der Salatschleuder trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Bacon klein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anbraten. Das Malzbier in einem Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Anschließend das einreduzierte Malzbier in eine Schüssel geben und mit dem Senf, Balsamico sowie dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt das Rapsöl unterrühren. Das Bauernbrot in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Brotwürfel in der Butter mit der Knoblauchzehe knusprig braun rösten. Abschließend die Croutons mit Salz würzen. Den Feldsalat mit dem Malzdressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Kirschtomaten und den Bacon darüber streuen. Die Fetastreifen mit dem Gemüse darauf legen. Mit dem entstandenen Sud beträufeln und die Brotwürfel über den Salat streuen.

Horst Lichter am 20. Oktober 2012

# Forelle mit Krebs-Schwänzen, Portulak, Radieschen

## Für vier Personen

### Forellenfilets:

1 Zitrone, unbehandelt	65 g Petersilie, mit Stielen	50 g Dill, mit Stielen
20 g Ingwer	15 g Pfefferkörner, schwarz	5 g Korianderkörner
1 Lorbeerblatt, klein	65 g Salz, fein	65 g Puderzucker
30 ml Gin	4 Forellenfilets à 150 g	4 EL Butter, braun

Butter für das Blech

### Krebsschwänze:

0,5 Orange, unbehandelt	0,5 Zitrone, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch
150 g Krebschwänze in Lake	1 – 2 EL Butter, braun	1 Scheibe Ingwer
Chilisalz, mild		

### Salat:

2 Handvoll Portulak	2 Handvoll Feldsalat, klein	1 Handvoll Löwenzahn, gelb
2 EL Dillspitzen	6 Radieschen	4 EL Gemüsebrühe
0,5 TL Dijonsenf	1 EL Weißweinessig	2 EL Salatöl, mild
Pfeffer, schwarz	Zucker, Salz	

### Kartoffeln:

4 Minikartoffeln, ca. 80 g	Fett	Chilisalz
----------------------------	------	-----------

### Buttermilch-Chili-Dip:

150 g Joghurt, griechisch	5 EL Buttermilch	50 ml Mineralwasser
0,5 Zitrone	Chiliflocken, mild	Zucker
Salz		

### Anrichten:

Blütenblättchen, klein	Kräuterblättchen
------------------------	------------------

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Forellenfilets:

Die Schale der Zitrone in feine Streifen schneiden. Petersilie und Dill grob schneiden. Den Ingwer waschen und in Streifen schneiden. Pfefferkörner, Korianderkörner und Lorbeerblatt grob mörsern. Petersilie, Dill, Ingwer, Pfeffer-Koriander-Lorbeer-Gemisch, Zitronenzesten, Salz, Puderzucker und Gin mischen. Die Forellenfilets nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Die Beize gleichmäßig darüber verteilen, einen Deckel aufsetzen oder mit Klarsichtfolie bedecken und im Kühlschrank vier bis fünf Stunden durchziehen lassen. Die Beize anschließend entfernen, die Filets kalt abwaschen und trocken tupfen. Je zwei Filets mit der flachen Seite aneinander legen, dabei überstehende Enden gegebenenfalls abschneiden und je ein „Doppelfilet“ in Klarsichtfolie einwickeln. (Die Forelle kann so vorbereitet noch einige Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden, bis sie im Ofen gegart wird.) Auf ein Backblech legen und circa 15 Minuten lauwarm und glasig durchziehen lassen. Die Fischfilets aus der Folie wickeln, in einen Zentimeter breite Stücke schneiden und beim Anrichten mit der braunen Butter bepinseln.

Krebsschwänze:

Jeweils eine Messerspitze Schale der Orange und der Zitrone abreiben. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Die Krebschwänze auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen. Die braune Butter in einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale erwärmen und mit Chilisalz würzen. Die Krebschwänze darin wenden.

Salat:

Portulak, Feldsalat und Löwenzahn verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Für das Dressing Brühe mit Senf und Essig in einen

Mixbecher geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit einem Stabmixer durchrühren und dabei das Öl hinein mixen, gegebenenfalls nachwürzen.

Kartoffeln:

Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Kartoffeln mit einem Sparschäler in Streifen schneiden, waschen und sorgfältig trocken tupfen. Eine Fritteuse auf 175 Grad erhitzen. Die Kartoffelstreifen darin goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen. Portulak, Feldsalat, Löwenzahn, Dill und Radieschenscheiben mit dem Dressing marinieren und nach Belieben die Kartoffelstreifen darunter mischen oder diese separat zum Garnieren verwenden.

Buttermilch-Chili-Dip:

Joghurt mit Buttermilch und Mineralwasser aufmischen. Mit Salz, einigen Tropfen Zitronensaft, je einer Prise Chiliflocken und Zucker abschmecken.

Anrichten:

Den Salat auf die Mitte von Tellern anrichten, den Buttermilchdip außen herum träufeln, die Forellenfilet- Scheiben anlegen und die Krebschwänze dazwischen streuen. Mit den Blüten- und Kräuterblättchen dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 13. April 2012

## Forellen-Tatar

### Für 4 Personen:

2 geräucherte Forellen	1 geschälte Tomate	1 Frühlingszwiebel
1/4 Salatgurke	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Crème-fraîche
1 TL Meerrettich	3 EL Schlagahne	Salz, Pfeffer
4 Speckscheiben	Baguette	

Die dünnen Speckscheiben in der Pfanne knusprig braten. Crème-fraîche mit Meerrettich verrühren. Alle Zutaten zufügen und sorgfältig untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Letztlich steif geschlagene Sahne unter das Tartar unterheben. Forellentatar auf Baguette anrichten. Nach Belieben mit Speck obenauf garnieren oder aber die Scheibe Speck zuerst auf das Brot legen und das Tartar obenauf geben.

NN

## Fränkische Garnelen-Fantasie

### Für vier Personen

400 g Garnelen	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
150 ml Weißwein	350 ml Kokosmilch	80 g Sahne
1 Mango	0,5 Zitrone	0,5 Grapefruit, unbehandelt
0,5 Bauernbrot, klein	1 Zehe Knoblauch	1 Kopf Radicchio
Ingwer, frisch	Currypasten (drei Farben)	Pfeffer
Olivenöl	Chili	Salz

Die Garnelen schälen und die Schalen samt Köpfen in einem kleinen Topf mit den geschälten und klein geschnittenen Schalotten in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Kokosmilch und der Sahne auffüllen. Einen Deckel darauf geben und zehn Minuten ziehen lassen. Nun mit den verschiedenen Currypasten, etwas geriebenem Ingwer, Chili und einem Drittel der Mango verfeinern. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße durch ein Sieb gießen und mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig aufmixen. Schale der Grapefruit abreiben. Nun die Garnelen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer von allen Seiten braten und mit etwas Grapefruitabrieb vollenden. Das Bauernbrot in Croûtons schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und der geschälten Knoblauchzehe von allen Seiten knusprig braun rösten. Den Radicchio putzen und die äußeren Blätter entfernen. Anschließend das Herz in lauwarmes Wasser einlegen, sodass dessen Bitterstoffe etwas entweichen. Danach alles in kaltes Wasser legen (dadurch wird er wieder knackig). Abtropfen lassen und auf einem Teller dekorativ verteilen. Die restliche Mango in schöne Spalten schneiden und zu dem Radicchio legen. Zum Schluss die gebratenen Garnelen darauf setzen und mit dem aufgeschäumten Kokos-Garnelen-Curry-Schaum vollenden.

Alexander Herrmann am 09. März 2012

# Frisch geräucherter Ostsee-fisch auf Wasabi-Gurken-Salat

## Für vier Portionen

20 g Hefe, frisch	300 ml Wasser, lauwarm	450 g Weizenmehl, Typ 550
50 ml Olivenöl	1 EL Honig	1 TL Salz
3 EL Olivenöl	4 Ostseefisch-Filets	2 Zitronen, unbehandelt
6 Zweige Thymian	5 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
2 EL Sonnenblumenöl	1 Salatgurke	100 g Joghurt
1 EL Wasabipaste	1 Bund Dill	Mehl, Zucker, Salz
Meersalz, Pfeffer		

Die Hefe und das lauwarme Wasser in einer Schüssel verrühren. Anschließend das Mehl dazu-sieben. Das Olivenöl, den Honig sowie einen Teelöffel Salz zugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verkneten. In einer Schüssel abgedeckt 30 Minuten aufgehen lassen. Den Teig anschließend auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kräftig kneten. Den Teig nun halbieren und auf zwei Terrakottaschalen (saubere Terrakotta- Blumenuntersetzer, Ø circa 30 cm) zu Fladen ausbreiten. Mit drei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Weitere 15 Minuten gehen lassen. Anschließend auf dem Grill bei indirekter Hitze 15 bis 20 Minuten grillen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach außen aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Die Zitronenschale einer Zitrone mit einem Sparschäler abschälen. Die Thymian- und Rosmarinzweige, die Zitronenschale sowie die halbierten Knoblauchzehen in die Mitte der Röllchen stecken. Die Röllchen mit dem Sonnenblumenöl einpinseln. Den Boden eines Tischräucherofens mit 150 Gramm Räuchermehl bedecken. Den Räucherofen auf 220 Grad aufheizen und das Räuchermehl zehn Minuten anröchern. Ein in den Räucherofen passendes Blech mit Alufolie einschlagen. Die Röllchen auf das Blech legen, und für fünf bis acht Minuten in den Räucherofen (je nach Dicke der Filets) geben, bis sie schön glasig sind. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit Hilfe eines Löffels auskratzen. Das Gurkenfleisch in dünne Scheiben bzw. Streifen hobeln und in eine Schüssel geben. Die Schale der zweiten Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Anschließend den Joghurt mit der Wasabipaste, dem Zitronensaft sowie der Zitronenschale verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Gurken damit marinieren. Abschließend den Dill waschen, trockenschleudern, fein hacken und unter die Gurken mischen. Das fertige Brot in Stücke schneiden und zusammen mit den geräucherten Filets und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. Juni 2012

## Fruchtige Garnelen-Spieße mit Dip

### Für 2 Portionen

#### Für die Spieße:

8 Garnelen	24 Kirschtomaten	24 Physalis
1 Bund Thaibasilikum	gelbe Currypaste	Olivenöl

#### Für den Dip:

1 Bund Thai Spargel	100 g Kirschtomaten	20 g Ingwer
3 Stiele Basilikum	1 TL rote Currypaste	Olivenöl, Sojasoße

Für die Spieße:

Zu Beginn die Garnelen ausbrechen, säubern sowie den Darm entfernen. Dann die:

Zu Beginn die Garnelen ausbrechen, säubern sowie den Darm entfernen. Dann die Garnelen halbieren und abwechselnd mit Kirschtomaten und Physalis, sowie Thaibasilikumblättern auf Holzspieße stecken. Schließlich die gelbe Currypaste mit Olivenöl verrühren und die Spieße damit einstreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten circa drei Minuten scharf anbraten.

Für den Dip:

Zunächst eine Pfanne aufsetzen und erhitzen. Den Thai-Spargel in dicke Stücke schneiden und in der Pfanne in zwei Esslöffel Olivenöl anbraten. Die Kirschtomaten klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Dann die Kirschtomaten und den Ingwer zum Spargel in die Pfanne geben. Das Basilikum klein schneiden und in die Pfanne geben. Dazu etwas rote Currypaste und einen Schuss Olivenöl geben. Alles in der Pfanne schwenken und etwas Sojasoße drüber geben. Mit einem Messer die Kirschtomaten in der Pfanne zerdrücken. Schließlich die Garnelenspieße mit dem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 24. 05. 2012

# Garnelen mit Mango-Curry-Dip und Daikon-Kresse-Salat

**Für vier Personen**

**Garnele:**

8 Garnelen, ohne Schale	4 Reisblätter	1 Zehe Knoblauch, klein
4 Korianderblätter	1 TL Sojasoße	1 TL Sesamöl
0,5 Limone	Ingwer	Eiklar
Erdnussöl zum Frittieren		

**Salat:**

1 EL Erdnüsse, leicht karamellisiert	1 Stange Rettich, klein	3 Schalen Daikonkresse
1 Schale Enokipilze	1 Apfel, Granny Smith	1 Limone
Erdnussöl	Sojajus	

**Mango-Curry Dip:**

1 Ei	1 Prise Anapurnacurry	1 TL Sojajus
1 TL Wasabipulver	2 EL Pflanzenöl	1 EL Crème-fraîche
2 EL Mayonnaise	1 EL Sauerrahm	1 EL Sahne
1 Limone	1 Thaimango, reif	Salz

Garnele::

Die Garnelen entdarmen. Die Reisblätter diagonal halbieren und kalt stellen. Die Knoblauchzehe und Korianderblätter fein hacken und mit der Sojasoße, dem Sesamöl, einem Spritzer Limonensaft und etwas Ingwer zu einer Marinade verrühren. Die Garnelen darin circa fünf Minuten marinieren, anschließend in die Reisblätter einwickeln (dabei die Ecken mit dem Eiklar bepinseln) und im heißen Erdnussöl frittieren.

Salat:

Die karamellisierten Erdnüsse grob hacken. Die restlichen Zutaten nach Belieben schneiden und mit etwas Limettensaft, Sojajus und Erdnussöl leicht säuerlich abschmecken.

Mango-Curry Dip:

Das Eigelb in eine Schüssel geben. Curry, Sojajus und Wasabipulver dazugeben. Alles mit einem Schneebesen langsam verrühren, dann nach und nach das Pflanzenöl unterrühren. Anschließend die Crème fraîche, die Mayonnaise, den Sauerrahm und die flüssige Sahne einrühren und zum Schluss mit etwas Salz und einem Spritzer Limettensaft und Mangowürfeln abschmecken.

Anrichten:

Die Gambas mit dem Salat anrichten und zusammen mit dem Mango-Curry Dip servieren.

Ali Güngörmüs am 11. Mai 2012

## Garnelen-Asia-Pfanne

### Für 2 Portionen

4 Garnelen	1 Paprika	100 g Austernpilze
1 Zwiebel	Öl	Salz
Pfeffer	1 Zehe Knoblauch	50 g Sojasprossen
1 TL Zucker	100 ml Sojasoße	1 Knolle Ingwer

Zuerst die Schale und den Kopf der Garnelen entfernen und sie anschließend entdarmen. Den Butterfly-Schnitt anwenden und die Garnelen damit am Rücken der Länge nach einschneiden. So werden die Garnelen gleichmäßig gar. Jetzt die Paprika halbieren, von den Trennwänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Austernpilze mundgerecht zupfen. Nun die Zwiebel halbieren, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißen Öl anschwitzen. Nun auch Paprika dazugeben und kurze Zeit später die Garnelen und anbraten. Schließlich die Pilze dazu geben und das Ganze mit Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, auf ein Messer aufspießen und mit der Zehe kurz durch die Pfanne gehen, damit sie etwas Aroma abgibt. Nun die Sojasprossen und eine Prise Zucker in die Pfanne geben, so karamellisiert der Pfanneninhalt leicht. Das Ganze nun mit einem Hauch Sojasoße ablöschen und einkochen lassen. Den Ingwer fein reiben und in die Asia-Pfanne geben. Das Ganze noch einmal durchschwenken.

Tipp:

Lauch oder Kerbel passt auch gut dazu! Die Asia-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren. die Garnelen hinzugeben und dies alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojasprossen und Zucker nun noch hinzugeben und dies alles mit Sojasoße ablöschen. Zum verfeinern noch etwas Ingwer über die Garnelen-Asia-Pfanne reiben.

Steffen Henssler am 14. 08. 2012

## Garnelen-Cocktail

### Für vier Personen

1 Grapefruit, rosa	1 Orange	2 Stangen Frühlingslauch
100 g Erbsen, tiefgekühlt	1 Kopf Romanasalat	150 g Sahnejoghurt
1 Zitrone, unbehandelt	2 cm Meerrettichwurzel	12 Riesen-Garnelen
2 EL Tomatenketchup	1 Bund Kerbel	3 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	

Die Grapefruit und die Orange so mit dem Messer schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Danach die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den dabei entstehenden Saft auffangen. Den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Die tiefgekühlten Erbsen zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, durch ein Sieb geben, abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen. Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in breite Streifen schneiden. Die Grapefruit- und die Orangenfilets in einem Sieb kurz abtropfen lassen und den Saft dabei erneut auffangen. Nun die Salatstreifen mit dem Frühlingslauch und den Erbsen mischen und beiseite stellen. Die Schale der Zitrone abreiben, die Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Den Joghurt mit der Zitronenschale sowie dem fein geriebenen Meerrettich, dem Ketchup und drei Esslöffeln des Grapefruitsaftes verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer nach Geschmack würzen. Den Kerbel abzupfen, fein hacken und unter die Soße heben. Die Garnelen trocken tupfen und eventuell vom Darm befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Den Salat in hohen Gläsern anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Garnelen darauf legen und mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 06. Oktober 2012

## Garnelen-Röllchen

### Für 2 Portionen

1 rote Paprika	1 Zucchini	8 Garnelen
20 g Ingwer	1 Chilischote	2 EL Sojasoße
4 Frühlingsrollenblätter	1 Ei	Pflanzenöl

Zunächst die Paprika und die Zucchini in Streifen schneiden. Dann die Garnelen putzen und den Darm entfernen. Den Ingwer schälen und mit Hilfe einer Reibe fein reiben. Eine Chilischote in kleine Würfel schneiden. Den Chili und den Ingwer mit Sojasoße in einer Schüssel vermischen und damit die Garnelen marinieren. Schließlich vier Blätter vom Frühlingsrollenteig auslegen und halbieren. Dann die Paprika, Zucchini und die marinierten Garnelen gleichmäßig auf den Blättern verteilen und das Ganze mit Pfeffer, Salz und etwas Chili würzen. Das Ei trennen und die Enden des Teiges mit Eigelb bestreichen. Nun zuklappen und andrücken. Eine Pfanne mit Pflanzenöl aufsetzen und die Rollen im heißen Fett frittieren. Anschließend die Teigrollen abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 05. 2012

## Garnelen-Wrap

### Für 6 Portionen

2 Eier	150 ml Milch	80 g Mehl
2 TL Currypulver	Butter	Zucker
150 g Crème-fraîche	1 unbehandelte Limette	1 EL geröstetes Sesamöl
20 g Ingwer	1 TL Chilisoße	½ Bund Koriander
150 g Garnelen (gegart)	1 Kopfsalat	Salz, Pfeffer

Aus Eiern, Milch, Mehl, Currypulver und einer Prise Salz einen Crêpe-Teig herstellen und zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Butter dünne Crêpes ausbacken. Crème-fraîche mit dem Saft einer halben Limette, Sesamöl, geriebenem Ingwer und etwas Chilisoße mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Koriander klein hacken und mit den halbierten Garnelen unter die Crème rühren. Je einen Crêpe mit einem Salatblatt belegen und großzügig mit der Shrimpscreme bestreichen. Wie einen Wrap einwickeln, in Frühstückspapier wickeln und zum Picknick mitnehmen.

Steffen Henssler am 15. 08. 2012

## Gazpacho mit mariniertem Kaisergranat

### Für vier Portionen

1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	4 Strauchtomaten
1 Salatgurke	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsefond	1 Limette, unbehandelt	50 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	8 Kaisergranate	2 EL Sesamöl
1 EL Sojasoße, hell	1 Stück Ingwer (50 g)	1 TL Honig
1 Chilischote, frisch, rot	Salz, Pfeffer	Chili, Zucker, Olivenöl

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, die weißen Trennhäute entfernen, schälen und die Schoten klein schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen, beides halbieren und klein würfeln. Gemeinsam mit den Gurken-, Paprika- und Tomatenstücken in einen Standmixer geben. Das Olivenöl sowie den Gemüsefond zufügen und alles fein pürieren. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Gemüsepüree mit Salz, Pfeffer, Chili, einer Prise Zucker und etwas von dem Limettensaft kräftig abschmecken. Die Kaisergranate vom Kopf befreien, den Panzer mit einer Schere an der Unterseite abschneiden und entfernen. Anschließend gründlich waschen und trockentupfen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Das Sesamöl, die Sojasoße, den Honig und den frischen Chili mit einem Teelöffel des geriebenen Ingwers miteinander verrühren. Die Kaisergranate damit marinieren. Die Kaisergranate nun einzeln längs auf Holzspieße stecken und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten eine Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gazpacho in Gläsern anrichten und jeweils zwei Spieße dazu reichen. Abschließend alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Johann Lafer am 25. August 2012

## Gebackene Scampi-Praline mit Paprika-Orangen-Curry

### Für zwei Personen

10 Riesen-Garnelen, mit allem	1 Päck. Frühlingsrollenteig	2 rote Paprika
1 Orange	1 Zitrone	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 TL Sesam	1 EL Olivenöl
200 ml Gemüsefond	500 g Butterschmalz	1 TL Weizenstärke
1 TL Curry	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft erhitzen. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Nun das Riesen-Garnelenfleisch in möglichst feine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Schale von der Zitrone reiben. Die Garnelenwürfel mit dem Knoblauch, etwas Zitronenabrieb sowie dem Sesam, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze zu drei gleichgroßen Kugeln formen. Den Frühlingsrollenteig in möglichst dünne, feine lange Streifen schneiden und damit die Garnelenpralinen einzeln großzügig ummanteln. Einen Topf mit dem Butterschmalz erhitzen und die Pralinen darin nacheinander kross heraus frittieren. Gegebenenfalls im Backofen für vier bis fünf Minuten fertig garen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls fein würfeln. Einen kleinen Topf mit Olivenöl erhitzen und beides darin anschwitzen. Nun den Curry hineinstäuben und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit dem Fond ablöschen und halbbedeckt aufgießen. Von der Orange etwas Abrieb zu dem Paprika-Schalotten-Curry geben. Die Orange schälen, die Orangenfilets herausschneiden und ebenfalls zu dem Paprika-Schalotten-Curry geben. Das Ganze mit einer Prise Salz und gegebenenfalls einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. Anschließend zugedeckt und langsam, bei gelegentlichem Rühren, zu einem sämigen Paprika-Orangencurry einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit etwas angerührter Weizenstärke sämig abbinden. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das sämige Paprika-Orangen-Curry in tiefe Tellern geben, die gebackenen Scampi-Pralinen darauf setzen und servieren.

Alexander Herrmann am 09. März 2012

## Gebackener kanadischer Wildlachs mit Curry

### Für zwei Personen

240 g kanadischer Wildlachs	3 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Salatgurke
2 unbehandelte Orangen	1 unbehandelte Limette	1 TL Sesamsamen
3 EL Joghurt	900 ml Butterschmalz	2 TL scharf-fruchtiger Curry
Pfeffer, Salz		

Den Wildlachs waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Etwas Schale von den Orangen reiben und die Orangen anschließend auspressen. Nun den Lachs mit den Sesamsamen, dem Curry sowie mit etwas Abrieb und Saft der Orangen verrühren und in zwei gleich große Pralinen formen. Den Frühlingsrollenteig in drei Millimeter dünne Streifen schneiden. Die Lachspralinen einzeln in den Frühlingsrollenstreifen wälzen bzw. ummanteln und gut andrücken. In einem kleinen, möglichst hohen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Pralinen darin einzeln circa 60 Sekunden knusprig braun frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wichtig:

Durch das rasche Frittieren wird außen herum der Teig super kross und knusprig, allerdings bekommt der Lachs nicht zu viel Hitze, sodass er trocken werden könnte. D.h. in der Mitte hat er noch einen rohglasigen Kern. Das ist so gewollt.

Für die sautierten Gurkenstreifen die Salatgurke mit dem Schäler schälen. Anschließend mit dem Schäler weiterhin breite Streifen von der Gurke abziehen, bis das Kerngehäuse zum Vorschein kommt. Die Gurkenstreifen nun in einen kleinen Topf geben. Diesen auf den Herd stellen. Eine Prise Salz hinzugeben und bei mittlerer Herdleistung, ohne die Zugabe von Fett, die Gurken im eigenen Sud dünsten. Sobald kein Dampf mehr entsteht, den Topf beiseite ziehen. Die Limette auspressen. Den Joghurt sowie etwas Saft von der Limette rasch unterrühren. Gegebenenfalls noch mal mit einer Prise Salz nachwürzen. Den gebackenen kanadischen Wildlachs mit dem Curry auf Tellern anrichten, mit dem Joghurt beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 16. November 2012

# Gebackener Karpfen mit Bratkartoffel-Blaukraut-Salat

**Für vier Personen**

**Karpfen:**

4 Karpfenfilets, à 700 g	400 g Tempuramehl	Asia-Gewürzmischung
Kardamom, gemahlen	Koriander, gemahlen	Pflanzenöl
Pfeffer	Zucker	Salz

**Mayo:**

2 Eier	1 TL Senf, scharf	2 EL Preiselbeeren, kalt
2 EL Meerrettich, frisch	4 cl Balsamico, weiß	2 Zitronen
0,25 l Pflanzenöl	1 EL Dill	50 g Ingwer
Zucker	Pfeffer	Salz

**Salat:**

500 g Drillinge	4 cl Pflanzenöl	0,25 Kopf Blaukraut
2 EL Korinthen	1 EL Schnittlauch	2 Schalotten
1 Orange, unbehandelt	4 cl Balsamico, weiß	Zucker, Salz

**Karpfen:**

Die Karpfenfilets so gut es geht von den Gräten befreien und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Für den Tempurateig, das Mehl mit Wasser verrühren um einen leicht fließenden Teig zu erhalten, die Asia- Gewürzmischung sowie gemahlene Kardamon und Koriander dazugeben. Die Filets durch den Teig ziehen und in Pflanzenöl ausbacken.

**Mayo:**

Zwei Eigelbe, den Senf, die Preiselbeeren, geriebener Meerrettich, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, den Zitronensaft in ein schlankes Gefäß geben, das Pflanzenöl vorsichtig darauf gießen. Mit dem Zauberstab die Zutaten am Boden verrühren und langsam nach oben ziehen. Anschließend den gehackten Dill und den fein gewürfelten Ingwer dazugeben.

**Salat:**

Die „Drillinge“ kochen und anschließend in circa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden und in etwas Pflanzenöl goldgelb braten. Das Blaukraut in feine Streifen schneiden Salzen und Zuckern und gut mit den Fingern durchkneten dann das Blaukraut zu den Bratkartoffeln geben, Korinthen, geschnittenen Schnittlauch und Schalotten, Orangenabrieb und -Saft dazugeben und anschließend mit dem Weißen Balsamico Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:**

Dem Gericht kann man eine ganz andere Note geben, wenn das Asia-Gewürz durch Curry oder andere Gewürze ersetzt wird.

Stefan Marquard am 14. Dezember 2012

# Gebackener Zander auf Rote-Bete-Soße mit Karotte

Für vier Personen

## Karotte:

200 g Karotten	30 g Butter	1 Scheibe Ingwer
1,47 l Geflügelbrühe, fettarm	3 g Gemüsegewürz	1 Prise Chilipulver, mild
1 Blatt Gelatine	3 g Agar Agar	Salz

## Rote Bete-Soße:

2 Knollen Rote Bete	1 Schalotte	0,5 Orange, unbehandelt
0,5 Zitrone, unbehandelt	1-2 TL Zucker	150 ml Rote Bete-Saft
2 Scheiben Ingwer	0,25 Rinde Zimt	1 EL Himbeeressig
1 TL Speisestärke	Kümmel, gemahlen	Salz

## Ingwer-Joghurt:

100 g Rahmjoghurt	4-6 Tropfen Ingwer-Einlegesaft	Ingwer, frisch
Salz		

## Birnenspalten:

1 Birne, reif, fest	1-2 TL Puderzucker	1 EL Butter
---------------------	--------------------	-------------

## Gemüse:

4 Minifenchel	1 Bund Minimöhren	1 Rote Bete, klein, gekocht
1 EL Butter, kalt	Salz	

## Zander:

8 Zanderfilets, à ca. 70 g	50 g Mehl, doppelgriffig	2 Eier
50 g Weißbrotbrösel	Chilisalz, mild	Öl

## Anrichten:

Karottengrün

Karotte:

Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und bei milder Hitze in der Butter glasig anschwitzen. Mit 1300 Milliliter Brühe auffüllen, den geschälten Ingwer dazu geben und leicht köcheln lassen, bis nach 15 bis 20 Minuten die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Die Karotten mit dem Ingwer in einem Blitzhacker fein pürieren. 170 Milliliter Brühe mit dem Gemüsegewürz und einer Prise Chilipulver erhitzen, einige Minuten ziehen lassen und durch ein Einwegpassiertuch oder ein geruchsfreies Passiertuch filtern. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 170 Gramm Karottenpüree mit der abgeseihten Brühe aufkochen lassen, das Agar Agar einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Vom Herd ziehen, die Gelatine ausdrücken, in die heiße Karottenmasse rühren, mit Salz abschmecken, in die vorbereiteten Silikon-Karotten-Formen füllen und abkühlen lassen. (circa 80 Gramm pro Form)

Rote Bete-Soße:

Die Rote Bete schälen, klein schneiden und durch eine Saftzentrifuge pressen. Die Schalotte schälen und vierteln. Jeweils einen halben Streifen Schale aus der Orange und der Zitrone ausschneiden. In einem Topf bei milder Hitze den Zucker hell karamellisieren lassen. Den frischen Rote Bete-Saft mit dem Rote Bete-Saft aus der Flasche hinzufügen, Schalottenviertel, Ingwer, Zimtrinde, Orangen- und Zitronenschale dazu geben und mit Salz, einer Prise Kümmel und Himbeeressig würzen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren, in den kochenden Saft rühren, bis dieser leicht sämig bindet, durch ein Sieb gießen, gegebenenfalls nachwürzen, abkühlen lassen.

Ingwerjoghurt:

Den Joghurt mit einigen Tropfen des frischen Ingwers und Ingwer-Einlegesaft verrühren und salzen.

Birnenspalten:

Die Birne waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und in Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei milder Hitze schmelzen lassen. Die Birnenspalten darin auf beiden Seiten anbraten und die Butter hinein schmelzen lassen.

Gemüsegarntur:

Den Fenchel putzen, waschen und längs vierteln. Von den Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter stutzen, die Karotten schälen. Fenchel und Karotten in Salzwasser gerade bissfest kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Fenchel und Karotten in ein bis zwei Teelöffel Butter erwärmen und salzen. Die Rote Bete in Spalten schneiden, in einen Teelöffel Butter erwärmen und salzen.

Zander:

Die Zanderfilets mit Chilisalz würzen, in Mehl, verquirltem Ei und Weißbrotbröseln panieren und in einer Pfanne in fingerbreit Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Anrichten:

Den Ingwerjoghurt mit der Rote Bete-Soße mittig auf Tellern verteilen, je eine Karotte darauf legen, mit einigen Zweigen Karottengrün und dem glasierten Gemüse und den karamellisierten Birnenspalten garnieren und je zwei Zanderfiletstücke daneben legen.

Alfons Schuhbeck am 05. Oktober 2012

## **Gebratener Blumenkohl-Salat mit pochiertem Ei**

### **Für zwei Personen**

1 kleiner Blumenkohl	3 Scheiben Parma-Schinken	2 Schalotten
1 EL Pinienkerne	1/2 Bund Schnittlauch	2 Eier
Weißweinessig	4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico Bianco
1 TL Honig	Meersalz	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Blumenkohl waschen, putzen und in einzelne Röschen teilen, die Röschen nochmals halbieren. Diese in einer Pfanne in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen. Den Honig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze bissfest garen. Den Parma-Schinken klein würfeln, die Schalotten abziehen und klein würfeln. Die Pinienkerne grob hacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Parma-Schinken, die Schalotten und die Pinienkerne darin anbraten. Anschließend unter den Blumenkohl mischen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter den Salat rühren. Gut durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, den Weißweinessig zugeben und die Hitze reduzieren, sodass das Wasser leicht siedet. Mit dem Stiel eines Kochlöffels im Wasser rühren, so dass ein Strudel entsteht. Ein Ei aufschlagen, in ein kleines Schälchen oder eine Suppenkelle geben und langsam in den Strudel gleiten lassen. Sobald sich das Eiweiß gut um das Eigelb geschlossen hat, erneut einen Strudel erzeugen und das zweite Ei hineingeben. Fünf Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Die Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. Den Blumenkohlsalat auf einem Teller anrichten und jeweils ein pochiertes Ei darauf geben. Mit etwas Fleur de sel bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 18. Mai 2012

## Gebratener Ostsee-Fisch auf Tomaten-Kohlrabi-Carpaccio

### Für vier Portionen

2 frische Ostseefische	1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	1/2 Knoblauchknollen	5 EL Olivenöl
2 Kohlrabi	3 Oxsenherz-Tomaten	3 Passionsfrüchte
2 EL Honig	3 EL Balsamico, weiß	5 EL Rapsöl
0,5 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, Zucker	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fische innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Anschließend die Fische mit den Zitronenscheiben und den Kräuterzweigen füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch waagrecht halbieren. In einer Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Fische darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten fertig garen. Die Kohlrabiknollen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Kohlrabi in einer Pfanne in dem übrigen Olivenöl anbraten und abwechselnd mit den Tomatenscheiben auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Passionsfrüchte halbieren, das Mark herauskratzen und durch ein Sieb streichen. Das Passionsfruchtmark mit dem Honig in einem Topf einmal aufkochen. In einen hohen Mixbecher geben, den Balsamico zugeben und mit einem Pürierstab aufmixen. Das Rapsöl langsam zugeben und untermixen, bis eine sämige Soße entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abschließend den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Dressing großzügig auf dem Gemüse verteilen. Die Fische filetieren und die Filets darauf anrichten. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 23. Juni 2012

## Gefüllte Auberginen-Röllchen mit Räucher-Forelle

### Für 2 Portionen

1 Aubergine	1 Räucherforelle	1 Avocado
1 Zwiebel	Öl	2 TL Essig
4 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Zunächst den Stielansatz der Aubergine entfernen und den Rest der Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Die einzelnen Scheiben salzen und in Mehl wenden. Öl in eine Pfanne geben und die Auberginen darin von beiden Seiten anbraten. Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und kurz zu der Aubergine in die Pfanne geben. Nun die Haut der Räucherforelle abziehen und das Fleisch auskratzen. Dabei darauf Acht geben, dass die Gräten zurück bleiben. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Dieses in eine Schale geben und gemeinsam mit dem Forellenfleisch gut vermischen. Die Masse lediglich mit etwas Pfeffer abschmecken und einen kleinen Schuss Essig dazugeben. Die angebratenen Auberginenscheiben mit dem Avocadomix bestreichen und aufrollen. Die Rollen senkrecht auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 02. 04. 2012

## Gefüllte Fleischkäse-Schnitten

### Für vier Personen

#### Rettich:

300 g Rettich, weiß	0,5 Bund Radieschen	1 – 2 Stangen Frühlingslauch
0,5 TL Senf, mittelscharf	2 EL Weißweinessig	3 EL Sonnenblumenöl
Zucker, wahlweise Honig	Pfeffer	Salz

#### Fleischkäseschnitten:

2 Zwiebeln	1 EL Butter	1 EL Zucker
130 g Laugenbrezeln, altbacken	0,5 Bund Petersilie	4 Scheiben Fleischkäse, à 180 g
4 Scheiben Emmentaler	4 TL Senf, mittelscharf	8 Scheiben Baconspeck
2 Eier	4 EL Sahne	3 – 4 EL Mehl
2 EL Butterschmalz		

#### Rettich::

Den Rettich schälen, die Radieschen putzen und abbrausen. Beides in hauchdünne Scheiben hobeln oder mit dem Spiralschneider feine Streifen herstellen. Den Frühlingslauch in feine Röllchen schneiden. Aus Senf, Weißweinessig, Sonnenblumenöl, Salz, etwas Pfeffer und einer Prise Zucker oder Honig eine Vinaigrette herstellen. Rettich, Radieschen und Frühlingslauch mit der Vinaigrette vermengen und etwas durchziehen lassen.

#### Fleischkäseschnitten:

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker dazu geben. Zwiebelringe in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, bis diese glasig sind und den Zucker angenommen haben. Beiseite stellen. Laugenbrezeln in einem Mixer zerkleinern und mit der klein gehackten Petersilie vermengen. Die Fleischkäsescheiben diagonal oder quer halbieren und je eine Tasche einschneiden. Die Käsescheiben ebenfalls halbieren. Die Öffnungen mit Senf ausstreichen und mit in feine Streifen geschnittenen Speckstreifen, Zwiebeln und Käse füllen. Fest zusammen drücken, hilfsweise mit Zahnstochern fixieren. Eier und Sahne verquirlen. Die Fleischkäseschnitten nacheinander in Mehl, Ei- und Bröselmischung wenden. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fleischkäse darin auf jeder Seite etwa drei Minuten goldbraun braten. Den Fleischkäse mit dem Rettich auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 04. Mai 2012

## Gefüllte Tomaten mit Camembert überbacken

### Für 2 Portionen

4 Strauchtomaten	200 g gekochter Reis	100 g Pesto
$\frac{1}{2}$ Camembert	Salz	Pfeffer

Von den Tomaten am Strunk den Deckel abschneiden. Anschließend die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch jedoch aufheben. Den gekochten Reis zusammen mit dem Pesto sowie dem Tomatenfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Pesto-Reis-Tomaten-Mischung in die Tomaten füllen. Den Camembert in schmale Stücke schneiden und über die gefüllten Tomaten legen. Die gefüllten Tomaten auf einem Rost in den Backofen schieben und für rund zehn Minuten bei 180 Grad überbacken. Schließlich die Tomaten aus dem Backofen nehmen und auf den Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 02. 03. 2012

## Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffel-Salat

### Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, klein, fest	200 g Krabben	1/2 Bund Radieschen
2 Stangen Frühlingslauch	100 g Mayonnaise	50 ml Buttermilch
1 Zitrone, unbehandelt	4 Strauchtomaten, groß	1/2 Bund Schnittlauch
2 Bund Rucola	2 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln am Vortag als Pellkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln dann am nächsten Tag schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Krabben in eine Schüssel geben. Anschließend die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch ebenfalls putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides mit in die Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Mayonnaise und die Buttermilch miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Kartoffelsalat damit marinieren, zehn Minuten ziehen lassen und anschließend nochmals kräftig abschmecken. Die Strauchtomaten waschen und halbieren. Mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten umgedreht auf Küchenpapier legen. Den Krabben-Kartoffelsalat in die vorbereiteten Tomaten füllen, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über die Tomaten streuen. Abschließend den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Mit dem Balsamico und dem Olivenöl, Salz, Zucker und etwas Pfeffer marinieren. Die gefüllten Tomaten mit dem Rucola auf Tellern anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Horst Lichter am 01. September 2012

## Gefüllte Zucchini auf Tomaten-Soße

### Für vier Personen

150 g Reis	1 TL Kurkuma	3 Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 Zweige Thymian
30 g Butter	50 g Tomaten, getrocknet	1 Bund Schnittlauch
150 g Fetakäse	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	400 g Tomaten, passiert	3 Strauchtomaten
2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis mit 300 Milliliter Wasser, einem gestrichenen Teelöffel Salz und dem Kurkuma aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und bei kleiner Flamme quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, in vier Zentimeter dicke Stücke schneiden und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Zwiebel und den Knoblauch jeweils schälen und klein schneiden. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und mit der Zwiebel, dem Knoblauch sowie der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Die Mischung zum fertiggegartem Reis geben, unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die getrockneten Tomaten klein hacken, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und beides unter den Reis mischen. Die Reismischung in die Zucchini füllen, diese in eine Auflaufform setzen, den Fetakäse darüber reiben und das Ganze im Ofen zehn Minuten gratinieren. Währenddessen die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit den passierten Tomaten auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Die Strauchtomaten klein schneiden und unter die Soße rühren. Die Crème-fraîche unterrühren und bei Bedarf nochmals abschmecken. Die Soße auf Tellern verteilen und die Zucchini darauf anrichten.

Horst Lichter am 29. September 2012

# Gerapptes Surf-and-Turf

## Für 6 Personen

### King Prawns:

4 King Prawns Öl, Pfeffer, Salz

### Krustentierschaum:

50 g Zwiebeln 50 g Champignons 1 EL Tomatenmark  
100 ml Weißwein 150 g Sahne 2 Blätter Basilikum  
1 Limette Karkassen von King Prawns Öl, Butterflöckchen  
Pfeffer, Salz

### Rindfleischbällchen:

1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 6 Scheiben Speck  
750 g Rinderfilet 0,5 Tasse Semmelbrösel 1 Ei  
Pfeffer, Salz, Öl

### Geeister Melonenmix:

0,25 Wassermelone 0,5 Cantaloupe Melone 0,5 Honigmelone

### Couscous-Salat:

200 ml Geflügelbrühe Raz el Hanout 1 Schote Paprika, rot  
1 Schote Chili 2 Schalotten 100 g Couscous  
Balsamicoessig, weiß Schnittlauch, Olivenöl

### Champignons:

100 g Champignons 10 g Butter Öl, Pfeffer, Salz

### Anrichten:

4 Zweige Kerbel

King Prawns:

Die King Prawns schälen und die Krusten aufbewahren. Die Karkassen der King Prawns für den Krustentierschaum aufbewahren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie noch leicht glasig von innen sind und zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln.

Krustentierschaum:

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Karkassen mit der Zwiebel und den Champignons in etwas Öl anschwitzen, mit dem Tomatenmark tomatisieren. Mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Sahne auffüllen, aufkochen lassen und 20 Minuten ziehen lassen. Alles durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Limonensaft abschmecken. Zum Anrichten mit kalten Butterstücken aufschäumen.

Rindfleischbällchen:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden. Das Rinderfilet durch den Wolf drehen und mit den Zwiebeln, Knoblauch, Speck, Semmelbröseln und dem Ei vermengen. Mit Salz abschmecken und zu Bällchen formen. Diese bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit Öl von jeder Seite braten. Anschließend ruhen lassen.

Geeister Melonenmix:

Die Melonen in zwei Mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden und auf einem Blech mit Backpapier im Tiefkühler circa 40 Minuten gefrieren lassen. Von der Honigmelone acht schöne Spalten abschneiden und diese zur Dekoration beiseite stellen.

Couscous-Salat:

Die Brühe mit dem Raz El Hanout aufkochen lassen. Die Paprika, Chili und Schalotten in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Anschließend den Couscous in die Brühe einrühren und quellen lassen. Den Couscous auskühlen lassen und mit dem Gemüse, Essig,

Öl und Schnittlauch abschmecken.

Champignons:

Die Champignons putzen und vierteln. In einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Butter dazu geben und unterrühren.

Anrichten:

Den Couscous lang über den Teller ziehen, die geeisten Melonen und ein Melonenschiffchen darauf geben und in die Zwischenräume den King Prawn und das Rinderfiletbällchen stellen. Mit einem Kerbelzweig garnieren und den Krustentierschaum drauf geben.

Nelson Müller am 09. November 2012

## Gratin von Meeresfrüchten mit Ananas-Chutney

### Für 4 Personen

#### Für das Chutney:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Ananas
1 Stange Zitronengras	6 g Ingwer	1 Chilischote
1 EL Speiseöl	1 Prise Curry	80 g Gelierzucker
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	50 ml weißer Balsamico	100 ml Kokosmilch
Salz		

#### Für das Meeresfrüchtegratin:

1 Stängel Basilikum	1 Schalotte	1 EL Butter
1 Msp. Curry	40 ml trockener Wermut	100 ml trockener Weißwein
200 ml Fischfond	150 g Crème double	Meersalz, Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Sahne, geschlagen	2 Tomaten
4 Garnelen	100 g frisches Lachsfilet	100 g Kabeljaufilet

Für das Chutney die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Ananas schälen, der Länge nach vierteln, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren welken Blätter entfernen und den Stängel in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chili der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. 1 TL Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Knoblauch andrücken und mit dünsten. Mit Currypulver bestäuben und den Gelierzucker zugeben, unter Rühren erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist. Die Ananasstücke, das Zitronengras, den Ingwer, Zimt und die Chilischote zum Zuckeransatz hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten garen. Dann mit Essig ablöschen und das Chutney unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen lassen. Dann die Kokosmilch und 50 ml Wasser dazugeben. Falls nötig noch etwas Wasser eingießen und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Zitronengras, Chili, Knoblauch und Zimtstange entfernen. Das Ananas-Chutney mit Salz abschmecken. Für die Sauce Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Curry bestäuben, mit Wermut und Wein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Fischfond und Crème-double zugeben und nochmals etwas einkochen., die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen, aufmixen und die geschlagene Sahne unterheben. Basilikum in feine Streifen schneiden und unter die Sauce mischen. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Garnelen schälen und den Darm entfernen. Lachs und Kabeljau in je ca. 25 g schwere Stücke schneiden. Garnelen und Fischwürfel mit Salz würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kurz von allen Seiten braten. Die Grillfunktion des Backofens anstellen. Ananas-Chutney in die Mitte von tiefen Tellern geben, die Meeresfrüchte darauf setzen, mit Tomatenwürfeln bestreuen. Die aufgeschäumte Currysauce über die Meeresfrüchte geben und im Ofen goldbraun überbacken und servieren.

Jörg Sackmann 23. Oktober 2012

## Grissini-Stangen mit Schinken und Salami

### Für 4 Personen

1 Bund Rucola                    80 g getr. Öl-Tomaten    16 Stangen Grissini  
100 g Parma-Schinken    100 g Mailänder Salami

Rucola abspülen und gut abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Grissini Stangen abwechselnd mit Schinken- oder Salamischeiben einwickeln. Zwischen den Wurstscheiben Tomatenstreifen und etwas Rucola mit eindrehen, dann die Stangen frisch servieren.

Karlheinz Hauser 15. Oktober 2012

## Gurken-Sandwich

### Für 2 Portionen

2 Sch. ital. Weißbrot    1 Salatgurke    150 g Frischkäse  
1 Bio-Limette            1 Chilischote    Koriander  
Salz                            Pfeffer

Das Weißbrot zunächst ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Salatgurke mit Schale in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Chilischote klein hacken und mit dem Frischkäse verrühren. Ein wenig Abrieb der Limette ebenfalls unter den Frischkäse rühren. Nun die Limette aufschneiden, auspressen und den Saft zum Frischkäse geben. Anschließend die Masse mischen, glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot aus der Pfanne nehmen und gleichmäßig mit der Frischkäsecreme bestreichen. Nun die Gurkenscheiben auf der Frischkäsecreme verteilen und ein letztes Mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Abschluss die zweite Scheibe Toast oben auf die Gurken legen und das Sandwich servieren.

Steffen Henssler am 28. 03. 2012

# Heilbutt-Schnittchen mit Roter Bete und verlorenen Eiern

## Für vier Portionen

300 g Heilbutt-Filet, geräuchert	2 Rote Bete (vorgekocht)	20 g Meerrettich, frisch
1 EL Kräuternessig	4 Eier (Klasse M)	1/2 Bund Rucola
1/2 Bund Dill	2 Stangen Frühlingslauch	4 Scheiben Bauernbrot
2 EL Butter	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Heilbutt waschen, trocken tupfen, von Schuppen sowie Gräten befreien und in acht Tranchen schneiden. Einen Liter Wasser mit einem Esslöffel Salz sowie einem Esslöffel Kräuternessig zum Kochen bringen. Die Hitze anschließend reduzieren. Das Wasser darf nur noch leicht siedend sein. Die Eier nun nacheinander direkt in das Wasser aufschlagen und vier bis fünf Minuten gar ziehen lassen (das Eigelb darf dabei nicht zu weich sein). Die Eier mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden, den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Anschließend das Bauernbrot in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Bauernbrotschnitten toasten, mit der Butter bestreichen und mit einigen Blättern Rucola belegen. Die Rote Bete gleichmäßig darauf verteilen, mit dem frisch geriebenem Meerrettich bestreuen und je zwei Heilbuttscheiben sowie ein Ei darauflegen. Die Eier leicht kreuzweise einritzen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Nun den Dill waschen, trocken schleudern und fein hacken. Den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Die Heilbuttschnittchen auf Tellern anrichten, mit dem Dill sowie dem Frühlingslauch garnieren und sofort servieren.

Horst Lichter am 19. Mai 2012

# Herbstliche Gazpacho mit Eismeer-Garnelen

## Für 4 Personen

200 g Eismeergarnelen	ca.100 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
1 Bund Basilikum	3 Zweige Estragon	1 Salatgurke
1 Rote Paprika	1 Gelbe Paprika	8 Tomaten
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
20 ml Mandelöl	500 ml mexik. Tomatensaft	300 ml Geflügelfond
50 ml Balsamico	150 g geröstete Brot-Croutons	

Die Eismeergarnelen in 1 EL Olivenöl anbraten und würzen. Basilikum und Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Garnelen mit den Kräutern und Olivenöl marinieren und in den Kühlschrank stellen. Die Salatgurke schälen, Paprika waschen und entkernen, die Tomaten häuten, Zwiebeln schälen. Eine kleine Menge des Gemüses in kleine feine Würfel schneiden und zur Dekoration beiseite stellen. Das restliche Gemüse für die Gazpacho in einem Topf geben. Knoblauch schälen und fein reiben, Chilischote entkernen und fein hacken, dazu geben, alles pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das restliche Olivenöl, Mandelöl, Tomatensaft, Geflügelfond und Essig unterrühren und nachwürzen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Croutons und je einem Löffel des fein gewürfelten Gemüses und den marinierten Garnelen anrichten.

Karlheinz Hauser 22. Oktober 2012

# Hering-Tatar

## Für 2 Portionen

### Tatar:

2 Bismarck-Heringe	2 Gewürzgurken	1 Apfel
10 Stängel Schnittlauch	200 g Crème-fraîche	Tabasco
Pfeffer	Salz	

### Getränk:

200 ml Tomatensaft	100 ml Mineralwasser	2 TL Honig
10 g Ingwer	3 Blätter Basilikum	

Zunächst den Hering in feine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Dann den Apfel samt Schale in Würfel schneiden. Den Schnittlauch klein schneiden. Hering, Gewürzgurken, Apfel und Schnittlauch in eine Schüssel geben und mit Tabasco, Pfeffer und Salz würzen. Die ganze Mischung mit Crème-fraîche verfeinern. Dann einen Ausstechring auf einen Teller geben, die Mischung hinein füllen und glatt streichen. Den klein geschnittenen Schnittlauch darüber geben und die Form abnehmen. Den Heringstatar servieren. Tomatensaft mit Mineralwasser und etwas Honig in ein Glas geben und verrühren. Frischen Ingwer und Basilikum ganz klein schneiden und dazugeben. Nun das Getränk servieren.

Steffen Henssler am 01. 05. 2012

# Herzhafte Strudel-Säckchen auf süß-scharfen Zwetschgen

## Für vier Personen

1 Chilischote, rot	1 Stück Ingwer, ca. 20 g	2 Zwiebeln, rot
300 g Zwetschgen	2 EL Zucker, braun	30 ml Weißweinessig
200 ml Rotwein	100 g Toastbrot	2 Schalotten
30 g Butter	200 g Frischkäse	3 Eier
50 g Parmesan	1/2 Bund Schnittlauch	1 Ei
8 Strudelteigblätter	250 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Brunnenkresse

Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zwiebeln schälen, die Zwetschgen waschen und entsteinen, anschließend beides in Spalten schneiden. Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen, die Chiliwürfel und Zwiebeln zusammen mit dem Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Dann mit Essig und Rotwein ablöschen. Nun die Zwetschgen zufügen und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen. Für die Füllung das Brot klein würfeln, die Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. Beides in einer Pfanne mit Butter anbraten und danach in eine Schüssel geben. Zwei Eier trennen, 50 Gramm Parmesan reiben. Die Füllung nun mit Frischkäse, den Eidottern und dem Parmesan mischen. Zuletzt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Acht lange Schnittlauchhalme etwa zwei Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Das verbliebene Ei in einer Schüssel verquirlen. Die Strudelblätter auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Ei bestreichen und einen Esslöffel Füllung darauf geben. Die Ecken oben zusammenfassen und mit einem Schnittlauchhalm zusammenbinden, so dass ein Säckchen entsteht. Das Butterschmalz auf 160 bis 170 Grad erhitzen und die Strudelsäckchen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen. Die Zwetschgen auf Tellern anrichten, je zwei Strudelsäckchen darauf geben und mit Brunnenkresse bestreuen.

Johann Lafer am 22. September 2012

## Hors d'oeuvre, Consommé Olga

### Für vier Personen

#### Consommé Olga:

1 Karotte	0,5 Stange Lauch	0,25 Knolle Sellerie
0,5 Gurke	1 1 Kalbsconsommé	4 Jacobsmuscheln
4 cl Portwein, weiß	0,5 EL Butter	

#### Canapés á l'Amiral:

200 g Garnelenschwänze	0,5 EL Olivenöl	3 Stiele Frühlingslauch
1 Tomate	100 g Frischkäse	2 Stiele Basilikum
0,5 Baguette	1 EL Butter	1 Zehe Knoblauch
4 Wachteleier	1 EL Lachskaviar	1 Zweig Dill
Cayennepfeffer	Salz	

#### Consommé Olga::

Karotte, Lauch, Sellerie und Gurke putzen und in Julienne schneiden. In der Consommé garen, die Jacobsmuscheln hinein legen und mitgaren. Die Muscheln mit dem Gemüse in kleine Schälchen geben, den Sud mit Portwein abschmecken. Butter hinzugeben, aufmixen und den Schaum auf die Schälchen verteilen.

#### Canapés á l'Amiral:

Die Garnelen putzen, salzen und in Olivenöl anbraten. Anschließend in feine Würfel schneiden und mit Frühlingslauchringen abschmecken. Die Tomate abziehen, in Würfel schneiden und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Frischkäse mit Basilikum und Salz glattrühren. Das Baguette in Scheiben schneiden und in aufschäumender Butter mit Knoblauch anbraten. Die Wachteleier wachsw weich kochen, schälen, halbieren und den Lachskaviar darauf geben. Mit Dill dekorieren. Auf die Baguettescheiben den Frischkäse streichen und die Tomatenwürfel darüber streuen. Die Garnelenwürfel und Wachteleier dekorativ dazu anrichten.

Alexander Herrmann am 30. März 2012

# Karotten-Kokos-Mousse auf Mango-Zuckerschoten-Salat

## Für vier Portionen

400 g Karotten	100 ml Gemüsefond	150 ml Kokosmilch
1 Limette, unbehandelt	4 Blatt Gelatine, weiß	3 EL Milch
200 g Schlagsahne	2 Mangos	150 g Zuckerschoten
0,5 Chilischote, rot	2 EL Weißweinessig	2 EL Sesamöl
1 EL Ahornsirup	1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer, frisch
0,5 Bund Koriander	Salz, Pfeffer	Chili, Zucker

Für die Karotten-Kokos-Mousse die Karotten waschen, schälen und klein schneiden. In einen Topf geben und mit dem Gemüsefond weichgaren. Anschließend die Karotten abgießen, in einem Zerkleinerer fein pürieren und die Karottenmasse durch ein Sieb streichen. Das Karottenpüree mit der Kokosmilch in eine Schüssel geben und verrühren. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Karottenpüree mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Limettensaft kräftig abschmecken. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, anschließend kräftig ausdrücken und zusammen mit der Milch in einem kleinen Topf erwärmen, bis die Gelatine geschmolzen ist. Anschließend die Gelatine unter die Karottenmasse rühren. Die Schlagsahne in einer Schüssel steif schlagen, zu der Gelatine-Karottenmasse geben und vorsichtig unterheben. Eine flache Form (etwa 15 mal 20 Zentimeter) mit Frischhaltefolie auslegen und die Mousse hinein füllen. Glatt streichen und zwei Stunden kalt stellen. Für den Mango-Zuckerschoten-Salat die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern ablösen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren, anschließend kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und anschließend in Würfel schneiden. Mit dem Weißweinessig, dem Sesamöl und dem Ahornsirup zu einer Vinaigrette verrühren. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen. Den Ingwer fein reiben und den Knoblauch klein würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleinhacken. Alles zusammen unter die Vinaigrette rühren. Die Mango sowie die Zuckerschoten mit der Vinaigrette vermischen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Mousse mit Hilfe eines Löffels zu Nocken formen und zusammen mit dem Mango-Zuckerschoten-Salat auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 04. August 2012

## Kartoffel-Kürbis-Gulasch an Avocado-Topinky

### Für vier Personen

600 g Kartoffeln, fest	2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian
8 cl Weißwein	1 l Geflügelbrühe	600 g Hokkaidokürbis
2 EL Butter, kalt	8 cl Kürbiskernöl	120 g Parmesan
2 EL Blattpetersilie	100 g Kürbiskerne, geröstet	6 Scheiben Ciabatta
4 cl Olivenöl	1 Avocado	Pfeffer, Zucker, Salz

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in circa zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben mit einer angeschlagenen Knoblauchzehe, Thymian, Weißwein und wenig Salz so lange kochen, bis der Weißwein eingekocht ist. Nun die Geflügelbrühe angießen und auf höchster Stufe kochen. Den Hokkaidokürbis in kleine Würfelchen schneiden, salzen und zuckern. Sobald die Brühe auf die Hälfte eingekocht ist, die marinierten Hokkaidowürfel dazugeben. Nach weiteren drei Minuten Kochzeit ist die Geflügelsuppe eingekocht. Nun die kalte Butter, das Kürbiskernöl, den geriebenen Parmesan und die geschnittene Blattpetersilie zugeben. Vor dem Servieren den Knoblauch und den Thymianzweig entfernen und zum Schluss die gehackten Kürbiskerne unterheben. In der Zwischenzeit die Ciabattascheiben beidseitig goldgelb mit Olivenöl anbraten und anschließend mit einer Knoblauchzehe abreiben. Mit der circa fünf Millimeter dick geschnittener Avocado belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Kartoffel-Kürbisgulasch reichen.

Stefan Marquard am 19. Oktober 2012

## Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Kräuter-Quark

### Für vier Personen

Für die Puffer	200 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel
200 g Sauerkraut	1 Ei	1 TL Senf
0,5 TL Kümmel	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	Butterschmalz	Für den Quark
400 g Magerquark	100 ml Milch	2 EL Olivenöl
1 Limette	1 Bund Kräuter	Cayennepfeffer

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Sauerkraut in ein Sieb zum Abtropfen geben. Gut darin ausdrücken und grob hacken. Sauerkraut, Kartoffeln und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Ei, Senf, Kümmel und Mehl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gründlich mischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse in kleinen Portionen in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls braten. Die restliche Kartoffelmasse ebenso verarbeiten. Die Puffer nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Magerquark, Milch und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Limette pressen und den Quark mit Limettensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter fein hacken und unter den Quark mischen. Die Puffer auf Tellern anrichten, den Kräuterquark dazu servieren und mit einigen frischen Kräuterblättchen garnieren.

Horst Lichter am 17. November 2012

## Kartoffel-Teigtaschen auf Tomaten-Soße

### Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig	3 Eier (Kl. M)	4 EL Butter
70 g Mehl	20 g Kartoffelstärke	2 EL Grieß
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	150 g Spinat
1 Zitrone, unbehandelt	120 g Frischkäse	250 g Tomaten
1 EL Olivenöl	50 ml Sahne	2 Stiele Schnittlauch
30 g Parmesan, am Stück	1 Muskatnuss	Zucker
Salz, Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen. Anschließend die noch warmen Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Zwei Eier trennen. Die Eigelbe sowie einen Esslöffel Butter zu den Kartoffeln geben und gut vermengen. 50 Gramm Mehl sowie die Kartoffelstärke hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Teig gut verkneten. Je nach Feuchtigkeit der Kartoffelsorte mehr oder weniger Kartoffelstärke für die Zubereitung des Teiges verwenden. Den Teig halbieren, mit Hilfe des übrigen Mehls und einem Nudelholz circa drei Millimeter dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (circa 7 cm Durchmesser) zwölf Kreise ausstechen und auf ein mit etwas Grieß bestreutes Blech legen. Den restlichen Teig genauso verarbeiten. Die Schale der Zitrone abreiben. Eine Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat waschen, trocken schleudern, hinzufügen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen. Unter Rühren den Spinat circa drei Minuten garen, bis er zusammenfällt. Anschließend den Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen, fest ausdrücken und fein hacken. Den Spinat in einer Schüssel mit dem Frischkäse sowie dem Zitronenabrieb gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das übrige Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Die Teigkreise am Rand mit dem verquirlten Eigelb einpinseln. Je einen Teelöffel Spinatmasse mittig auf die Kreise geben, die restlichen Teigkreise darauflegen und an den Seiten mit einer Gabel fest andrücken. Bis zum Kochen kühl stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die übrige Zwiebel sowie die übrige Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und im erhitzten Olivenöl glasig dünsten. Die Tomaten in Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Das Ganze mit Zucker, Salz sowie Pfeffer würzen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit der Sahne verfeinern und mit dem Pürierstab cremig aufmixen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Kartoffelteigtaschen hineingeben und für etwa vier Minuten leicht köcheln lassen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Tomatencremesoße auf Tellern verteilen und die Kartoffelteigtaschen darauf anrichten. Abschließend den Parmesan reiben und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kartoffelteigtaschen mit dem Parmesan sowie den Schnittlauchröllchen garnieren, die heiße braune Butter darüber träufeln und sofort servieren.

Horst Lichter am 05. Mai 2012

## Kleiner Nudel- Auflauf im Glas mit gebratener Gamba

### Für 4 Personen

200 g Spaghetti	1 Stange Staudensellerie	1 Ei (M)
120 g Sahne	60 ml Milch	2 EL Crème-fraîche
50 g Parmesan, am Stück	1 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch
4 Gambas, ohne Kopf	1 EL Olivenöl	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gläser großzügig mit der Butter einfetten. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend die Spaghetti durch ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Den Staudensellerie in feine Ringe schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa drei Minuten blanchieren. Nun die Nudeln abwechselnd mit dem Staudensellerie in die Gläser füllen. Den Parmesankäse mit einer Reibe fein reiben. Die Milch anschließend zusammen mit der Sahne, dem Ei, der Crème-fraîche und zwei Esslöffeln von dem geriebenen Parmesankäse gut verrühren und herzhaft mit Salz, Pfeffer sowie etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Sahne-Milchmischung über den Nudeln verteilen und für circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Gambas mit dem Zitronensaft beträufeln. Anschließend das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gambas darin von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen leicht andrücken und zusammen mit dem Rosmarinzweig sowie dem Thymianzweig hinzufügen und alles zwei bis drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die überbackenen Nudeln mit jeweils einer Gamba auf Tellern anrichten und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Horst Lichter am 07. Januar 2012

# Kohlrabi-Salat, Sauerkirsch-Vinaigrette, Kaninchen-Rücken

## Für vier Portionen

3 Kohlrabi	2 Schalotten	30 g Sauerkirschen, getrocknet
6 EL Olivenöl	1 EL Akazienhonig	20 ml Weißweinessig
1 Ciabatta	4 Kaninchenrückenfilets à 120 g	4 Scheiben Parma-Schinken
4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Knolle Knoblauch
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Kohlrabi waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden (oder mit einem Spiralschneider zu langen Fäden verarbeiten). Die Schalotten schälen und fein würfeln. Zusammen mit den Sauerkirschen in einen Topf geben. Anschließend den Weißweinessig angießen, aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Honig und zwei Esslöffel Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und unter den Kohlrabi mischen. Den Salat gut durchziehen lassen. Ein halbes Ciabatta in Scheiben schneiden, mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Kaninchenrückenfilets von Sehnen befreien und leicht pfeffern. Den Parma-Schinken auslegen und die Filets darin einwickeln. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kaninchen darin von allen Seiten ein bis zwei Minuten anbraten. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Kräuterzweigen zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und das Kaninchen weitere zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Salat mit den Schnittlauchröllchen vermischen, auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette und den Kirschen beträufeln. Die Kaninchenfilets schräg aufschneiden und darauflegen. Das Ciabatta dazu reichen.

Johann Lafer am 28. April 2012

## Krabben-Cocktail

### Für zwei Personen

200 g Nordsee-Krabben	1 Baguette	60 g Staudensellerie
2 Friséebblätter	1 Chicorée	1 unbehandelte Zitrone
1 unbehandelte Orange	1 Mango	100 g Thaispargel
1 TL Butter	1 Prise Zucker	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	100 g Crème-fraîche	60 ml Schlagsahne
2 EL Tomatenketchup	1 EL Weinbrand	Worcestersoße
Salz	schwarzer Pfeffer	

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Den Chicorée putzen, abbrausen, halbieren und den Strunk großzügig herausschneiden. Die einzelnen Blätter lösen. Den Staudensellerie von den hölzernen Fäden befreien und in feinste Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen und den Dill fein hacken. Die Mango halbieren, eine Hälfte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Thaispargel in dem kochenden Salzwasser, mit einer Prise Zucker sowie einem halben Teelöffel Butter kurz blanchieren. Anschließend in eiskaltes Wasser geben und in circa 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden. Die Spargelspitzen für die Garnitur beiseitelegen. Die Schlagsahne mit der Crème-fraîche und dem Tomatenketchup verrühren. Die Orange und Zitrone halbieren und je eine Hälfte auspressen. Anschließend das Sahne-Gemisch mit Salz, Pfeffer, Zitronen- und Orangensaft sowie dem Weinbrand abschmecken. Das Ganze mit etwas Worcestersoße abrunden. Die Krabben waschen, trocken tupfen und mit dem Schnittlauch, dem Dill, dem Sellerie, der Mango und dem Spargelstücken vorsichtig mit der Cocktailsoße vermengen. Den Krabben-Cocktail mit den Chicoréeblättern und dem Friséebblatt auf Tellern oder in großen Gläsern anrichten, mit den Spargelspitzen garnieren und mit dem Baguette servieren.

Horst Lichter am 02. März 2012

## Kroketten von Räucher-Forelle

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz	3 Zweige Fenchelgrün	1 Bund Schnittlauch
300 g Räucherforelle	2 Eier	1 TL Fenchelsamen
ca. 3 EL Mehl	150 g Pankomehl	2 Fenchel
2 Zitronen	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
100 g saure Sahne	1 TL Wasabipaste	1 Glas Forellenkaviar

Kartoffel schälen, in Salzwasser weichkochen, abgießen und ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Butterschmalz anbraten, dann zu den Kartoffeln geben. Fenchelgrün und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Räucherforelle zerzupfen, mit 3/4 der Kräuter und den Kartoffeln vermischen. Die Eier trennen, die Eiweiße beiseite stellen und die Eigelbe unter die Masse geben. Die Fenchelsamen mörsern, die Masse mit Salz und Fenchelsamen abschmecken und zu Kroketten formen. Die Kroketten in Mehl wälzen, in dem verschlagenen Eiweiß wenden und mit dem Pankomehl panieren. In Butterschmalz bei kleiner Hitze goldbraun braten. Den Fenchel sehr fein hobeln, die Zitronen auspressen. Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren und den Fenchel damit marinieren. Mit etwas Schnittlauch abschmecken. saure Sahne mit Zitrone, Wasabipaste und Salz abschmecken. Die Kroketten mit dem Fenchelsalat servieren. Mit Forellenkaviar, Wasabisahne und restlichen Kräutern auf dem Teller dekorieren.

Jacqueline Amirfallah 31. Oktober 2012

## Krosses Brot mit Avocado, Tomate und Pancetta

### Für 2 Portionen

100 g Pancetta	40 g Brot	1 Avocado
40 g Tomaten	1 Zitrone	Olivenöl
1/2 Bund Koriander		

Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Rinde des Brots abschneiden und das Brot in der Pfanne rösten. Den Pancetta in derselben Pfanne neben dem Brot anrösten. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Damit es nicht braun wird, mit Zitronensaft beträufeln. Das geröstete Brot aus der Pfanne nehmen, den Pancetta darauf verteilen. Die Avocado in Scheiben schneiden und auf den Pancetta legen. Die Tomate würfeln und in die zuvor benutzte Pfanne geben. Etwas Zitronenschale kleinhacken und hinzufügen, leicht salzen und pfeffern. Alles in der Pfanne schwenken, so dass die Tomate schmilzt und mit dem Pfannensatz bindet. Die Tomate aus der Pfanne auf das Brot geben und mit etwas Koriander garniert servieren.

Frank Rosin am 28. November 2012

## Labskaus mit pochiertem Lachs

### Für vier Personen

2 Zwiebeln, weiß	1 Dose Corned Beef	2 EL Schweineschmalz
200 ml Kalbsbrühe	400 g Kartoffeln, mehlig	1 Glas Rote Bete, 425 g
500 ml Olivenöl, nativ	1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian
0,5 TL Fenchelsaat	4 Lachsfilets, à 100 g	4 Eier
25 g Butter	4 Cornichons	2 Zweige Dill
2 EL Gartenkresse	Pfeffer, Meersalz	

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Corned Beef grob würfeln. Die Zwiebeln im erhitzten Schmalz bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Das Corned Beef und die Brühe dazugeben, aufkochen lassen und anschließend durch den Fleischwolf drehen. Die Kartoffeln schälen, kochen und mit der Roten Bete ebenfalls durch den Fleischwolf drehen. Alles miteinander vermengen, nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl mit dem Lorbeerblatt, Thymian und dem Fenchelsaat erhitzen und mit Pfeffer würzen. Die Lachsfilets hinein geben und bedeckt sieben bis zehn Minuten bei geringer Hitze pochieren. Die Eier in einer beschichteten Pfanne in der heißen Butter zu Spiegeleiern braten. Wer will, kann auch wachsweiße Eier kochen und diese halbiert dazugeben. Den Labskaus auf die Teller geben, den Lachs anrichten und mit den geschnittenen Cornichons, gehacktem Dill, Gartenkresse und dem Spiegelei dazu servieren.

Tim Mälzer am 28. Dezember 2012

# Lachs mit Salat von Äpfeln, Radieserl und Avocados

## Für vier Personen

### Marinierter Lachs:

3 Limetten, unbehandelt	80 ml Gemüsebrühe	3-4 EL Sojasoße, hell
5 EL Pflanzenöl	1-2 EL Sesamöl	1 Schote Chili
700 g Lachs	200 ml Joghurt, cremig	Zucker
Salz		

### Salat:

2 Avocados	1 Apfel	1 Grapefruit
0,5 Bund Radieschen	3 Limetten, unbehandelt	6 EL Olivenöl
Chilisalز	Zucker	

### Tramezziniwürfel:

2 Scheiben Tramezzinibrot	1-2 EL Butter
---------------------------	---------------

### Anrichten:

Kaviar, gepresst	Dillzweige
------------------	------------

#### Marinierter Lachs:

Vier Esslöffel Saft aus den Limetten auspressen und einen Teelöffel Schale abreiben. Die Brühe mit Limettensaft, Sojasoße und etwas Zucker in einem Mixbecher aufmixen. Das Öl nach und nach untermixen und mit Limettenabrieb und der klein geschnittenen Chilischote verrühren. Bei Bedarf mit Salz und Zucker nachwürzen. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Den Joghurt mit einem bis zwei Esslöffeln der Sojamarinade verrühren, mit Salz und Zucker verfeinern.

#### Salat:

Die Avocados halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und in einen halben Zentimeter dicke Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in einen halben Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Grapefruit schälen und die Filets auslösen. Die Radieschen putzen und vierteln. Vier Esslöffel Saft der Limetten auspressen und etwa eine Messerspitze Schale abreiben und mit Olivenöl, Zucker und Chilisalز verrühren. Damit die Avocados, Grapefruit, Apfelwürfel und Radieschen marinieren.

#### Tramezziniwürfel:

Das Tramezzinibrot in Würfel schneiden, in einer Pfanne bei milder Hitze goldbraun rösten und dann erst die Butter zugeben.

#### Anrichten:

Auf einer großen Platte einige Löffel Sojamarinade geben, den Lachs fächerartig darauf legen und mit der restlichen Marinade beträufeln. Den Avocado-Apfelsalat mit den Radieschen darauf verteilen, die Tramezziniwürfel darüber streuen und mit dem Joghurdip beträufeln. Zum Schluss den Bottarga darüber reiben und mit Dillzweigen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 07. Dezember 2012

## Lachs-Spitzkohl-Pesto-Brot

### Für 2 Portionen

1 Fladenbrot	1 kleiner Spitzkohl	300 g Lachsfilet ohne Haut
Olivenöl	Salz	Pfeffer
4 Zweige Petersilie	1 Knoblauchzehe	Butter
Chili		

Zwei Pfannen vorwärmen. Aus dem Fladenbrot dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und das Brot darin anrösten. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in der anderen Pfanne ebenfalls in Olivenöl anbraten. Den Spitzkohl säubern und klein schneiden. Den Kohl in die Pfanne zum Brot geben. Dabei das Brot auf der einen und den Kohl auf der anderen Pfannenseite braten. Die Petersilie grob hacken. Den Knoblauch abziehen und zu der Petersilie geben. Darauf etwas Olivenöl geben und vermengen. Das Pesto sehr fein hacken und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Brot nun aus der Pfanne nehmen und das Petersilienpesto darauf verteilen. Den gebratenen Spitzkohl noch leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Noch eine kleine Butterflocke und etwas Schärfe vom Chili aus der Mühle dazugeben. Den Spitzkohl über das Pestobrot geben. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und wie Sashimi aufschneiden. Innen soll der Fisch noch roh, aber lauwarm sein. Nun den Lachs auf das Brot geben, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. 01. 2012

## Lachs-Tatar mit Frischkäse und Gurke

### Für 2 Portionen

250 g Lachsfilet	1 Salatgurke	50 g Frischkäse
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl	Salz
4 Stiele Dill	Pfeffer	

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in breite Streifen schneiden, diese quer legen und fein hacken. Die Gurke samt Schale in Streifen schneiden, das Kerngehäuse nicht verwenden. Die Gurkenstreifen anschließend würfeln. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Nun die Gurkenwürfel und das Lachstatar miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Schuss Olivenöl sowie den Zitronensaft dazugeben. Den Dill fein hacken und mit dem marinierten Tatar und den Gurken vermengen. Die Mischung in Servierringe geben und darauf achten, dass oben ein Rand gelassen wird. Den Frischkäse direkt auf das Tatar geben und mit einem Flammbierbrenner rösten, wobei der Frischkäse leicht bräunlich werden sollte. Abschließend die Servierringe abnehmen und servieren.

Steffen Henssler am 07. 02. 2012

## Lachs-Tatar mit Meerrettich-Schmand und Rote-Bete-Salat

### Für 2 Personen

350 g Lachsfilet	3 Rüben Rote-Bete, vorgegart	1 Stange Meerrettich
2 Schalotten	2 unbeh. Zitronen	2 EL Schmand
2 EL Sahnemeerrettich	200 ml Gemüsefond	80 ml Rotweinessig
1 Bund Schnittlauch	40 g gemahlener Kümmel	300 ml kalt gepr. Rapsöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Dann die Zitronen aufschneiden, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Anschließend den Lachs in feine Würfel schneiden und mit dem Zitronenabrieb, etwas Saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zusammen mit etwas Rapsöl unterrühren. Anschließend den Sahnemeerrettich mit dem Schmand, etwas Zitronensaft und einer Prise Salz verrühren. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und dann mit etwas Rapsöl in einem Topf anschwitzen. Mit Fond ablöschen und kurz einköcheln. Den Sud anschließend mit dem Rotweinessig, dem Kümmel, Salz, Pfeffer und etwas Rapsöl zu einer kräftigen Vinaigrette verrühren. Die Rote Bete in Würfel schneiden, dann in die warme Vinaigrette geben und kurz ziehen lassen. Nach Bedarf noch einmal abschmecken und kurz vor dem Servieren lauwarm erwärmen. Anschließend das Ganze etwas abtropfen lassen. Das Lachstatar ausstechen, mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen und zusammen mit dem Meerrettich-Schmand und dem lauwarmem Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2012

## Lachs-Tatar-Frischkäse-Türmchen

### Für 1 Portion:

200 g Lachsfilet	Salz, Pfeffer, Olivenöl	1 Zitrone
1 Beet Kresse	50 g Frischkäse	90 ml Sahne
1 getr. Chilischoten	1 Kugel Rote Bete	1 Vanilleschote

Einige Lachsstreifen von der flachen Bauchseite zuschneiden und fein würfeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Öl verfeinern. Die Zitrone auspressen und ein wenig des Saftes zum Tatar geben und das Ganze anschließend auf zwei Teller in einen Ausstechring geben. Die Kresse über den Lachs geben. Frischkäse mit ein bisschen Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und ein wenig getrocknete Chilischoten untermischen. Die Frischkäsemischung auf die Kresse in den Ring geben und verteilen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Nun die rote Bete in Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Ein wenig Salz und Vanillemark untermischen. Noch etwas Olivenöl dazu geben und das Ganze anschließend als Deckel auf den Frischkäse geben. Zum Schluss noch mit Kresse dekorieren und den Ring entfernen.

Steffen Henssler am 05. November 2012

## Lasagne vom Bison und Gemüse auf Studentenfutter-Joghurt

### Für vier Personen

500 g Bisonrücken	8 cl Olivenöl	2 Limonen
400 g Joghurt	1 Schote Chili	1 kg Gemüse
100 g Kürbiskerne	1 Bund Rucola	Borretschöl
Energiemix	Stevia	Kerbel
Schnittlauch	Pfeffer	Salz

Den Bisonrücken in circa drei Millimeter dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit Olivenöl, Steevia und Limonensaft marinieren. Den Joghurt mit Salz, Stevia, Chili und Limonensaft abschmecken. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Stevia würzen und zugedeckt im eigenen Saft circa eine Minute garen. Anschließend mit Kürbiskernen, Rucola und Borretschöl marinieren. Den Joghurt auf Teller geben, Energiemix darauf streuen und dann aus den Bisonscheiben und dem Gemüse eine „Lasagne“ schichten. Zum Schluss die restlichen Kürbiskerne darüber streuen. Mit Kerbel und Schnittlauch garnieren.

Stefan Marquard am 27. April 2012

# Lauwarmer Salat, Krebschwänze, Gewürz-Kräuter-Butter

## Für vier Personen

### Salat:

0,5 Bund Spargel, grün	2 Bund Minikarotten	1 Kohlrabi
80 g Zuckerschoten	2 kl. Rote Bete, geschält	1 – 2 TL Puderzucker
1 Zehe Knoblauch	2 Scheiben Ingwer	0,25 Schote Vanille
5 Kapseln Kardamom	80 ml Gemüsebrühe	0,5 Zitrone, unbehandelt
0,5 TL Dijonsenf	3 EL Olivenöl, mild	Chilisalz, mild, Salz

### Krebschwänze:

150 g Krebschwänze	5 EL Gemüsebrühe	1 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Ingwer	1 TL Café de Paris	1 EL Butter
1 TL Butter, braun	1 EL Frühlingskräuter, gehackt	Chilisalz, mild

### Schnittlauchsahne:

1 Bund Schnittlauch	1 EL Gemüsebrühe	100 g Sahne
Chilisalz, mild		

### Anrichten:

2 Handvoll Friséesalatblättchen	1 EL Dillspitzen	Blüten
---------------------------------	------------------	--------

Salat: Den Spargel im unteren Drittel schälen und das holzige Ende entfernen. Die Stangen schräg in drei bis vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Von den Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter kürzen, die Karotten schälen. Den Kohlrabi schälen, die holzigen Teile abschneiden, in Spalten schneiden und diese formschön zuschneiden. Von den Erbsenschoten die Enden abschneiden, schräg halbieren, in Salzwasser zwei Minuten bissfest kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Rote Bete in Spalten schneiden, einmal kurz in Salzwasser aufkochen und abtropfen lassen. Etwa einen bis zwei Esslöffel Saft der Zitrone auspressen und eine Messerspitze Zitronenschale abreiben. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schmorpfanne den Puderzucker hell karamellisieren. Spargel, Karotten und Kohlrabi mit Knoblauch, Ingwer, angeprügelten Kardamomkapseln und ausgekratzer Vanilleschote dazu geben, darin farblos anschwitzen, die Brühe angießen, einen Deckel aufsetzen und das Gemüse darin fast weich garen. Auf ein Sieb gießen und den Sud auffangen. Zitronensaft, Senf, Zitronenabrieb und Olivenöl hinein mixen und mit Chilisalz würzen. Das gedünstete Gemüse mit Zuckerschoten und Rote Bete-Spalten damit marinieren.

Krebschwänze: Die Krebschwänze in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Brühe mit Café de Paris erwärmen. Die Krebschwänze mit Knoblauch und Ingwer darin erhitzen, Butter, braune Butter und Kräuter dazugeben und noch kurz darin ziehen lassen. Mit mildem Chilisalz würzen.

Schnittlauchsahne: Den Schnittlauch putzen, in feine Röllchen schneiden und einen Esslöffel davon abnehmen. Den übrigen Schnittlauch fein pürieren und dabei nur so viel Flüssigkeit hinzugeben wie unbedingt notwendig. Die Sahne mit einem Esslöffel Schnittlauchpaste verrühren, die Schnittlauchröllchen darunterziehen und mit Chilisalz würzen. (Übrige Schnittlauchpaste kann eingefroren werden.)

Anrichten: Den Frühlingsgemüsesalat auf angewärmten Tellern verteilen, die Krebschwänze darauf anrichten und mit Friséesalat, Dill und Blüten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 16. März 2012

## Lauwarmes Lachs-Carpaccio

### Für 4 Personen

400 g Lachsfilet, Mittelstück	7 El Olivenöl	1 rote Pfefferschote
1 kleines Bund Schnittlauch	150 g Kirschtomaten	6 El Mirin (jap. Reiswein)
5 El Sojasauce	Saft von 1 $\frac{1}{2}$ Limetten	1 $\frac{1}{2}$ Tl Zucker

Lachsfilet in sehr dünne Scheiben schneiden. Oder: 1 Stück Backpapier mit 2 El Olivenöl bestreichen.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Lachsscheiben portionsweise darauf verteilen und mit einem zweiten Stück Backpapier bedecken. Mit einem Plattierisen oder Stieltopf durch sanftes Schlagen 1–2 mm dünn klopfen. Die Scheiben auf Tellern anrichten.:

1 Stück Backpapier mit 2 El Olivenöl bestreichen.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Lachsscheiben portionsweise darauf verteilen und mit einem zweiten Stück Backpapier bedecken. Mit einem Plattierisen oder Stieltopf durch sanftes Schlagen 1–2 mm dünn klopfen. Die Scheiben auf Tellern anrichten. Pfefferschote entkernen und in feine Streifen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kirschtomaten vierteln. Alles auf dem Lachs verteilen. 5 El Olivenöl, Mirin, Sojasauce, Limettensaft und Zucker in einem Topf erhitzen. Die noch heiße Marinade über dem Lachs verteilen und sofort servieren.

Tim Mälzer am 17. 03. 2012

## Marinierter Lachs

### Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian	1 Avocado	1 Stiel Petersilie
1 Limette	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

In Scheiben geschnittene Zwiebeln und Knoblauch mit einem Schuss Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Thymian hinzugeben und auf geringer Hitze weiter anbraten. Nun den Lachswürfeln. Die Avocado von der Schale befreien und gemeinsam mit der Petersilie und den Lachswürfeln in eine Schüssel geben. Die Limette halbieren und den Saft dazugeben. Salz und Pfeffer zur Avocado-Lachs-Mischung hinzugeben und gemeinsam mit den angeschwitzten Zwiebeln und dem Knoblauch vermengen. Zum Schluss etwas Limettenabrieb über das gesamte Gericht geben, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 30. 08. 2012

## Matjes-Tatar

### Für 2 Portionen

1 Matjes-Doppelfilet	1/2 Gurke	3 Backpflaumen
1 Zitrone	Gartenkresse	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Als erstes den Schwanz des Matjes abschneiden. Den restlichen Fisch zunächst in Stifte und dann in Würfel schneiden. Die Backpflaumen ebenfalls in möglichst kleine Stücke schneiden. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Nun die Gartenkresse klein schneiden und zusammen mit den Backpflaumen und den Matjes-Würfeln in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Die Mischung mit Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken. Eine Zitrone halbieren und den Saft der Zitrone zusammen mit ein wenig Olivenöl mit der Matjes-Masse vermischen. Die Masse in einen Ausstechring füllen und ganz leicht andrücken. Schließlich den Ausstechring auf den Tellern platzieren, abnehmen und servieren.

Steffen Henssler am 04. 04. 2012

## Melonen-Spieße mit Parma-Schinken

### Für 4 Personen

1 Honigmelone	250 g Wassermelone	5 Blätter frische Minze
150 ml weißer Portwein	100 ml Weißwein	1 Spritzer Zitronensaft
40 g Puderzucker	150 g Parma-Schinken	

Honigmelone halbieren, die Kerne auslösen. Wassermelone ebenfalls entkernen. Mit einem mittelgroßen Kugelausstecher Honig- und Wassermelonenfruchtfleisch ausstechen. Minzeblätter abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Portwein, Weißwein, Zitronensaft und Puderzucker in eine Schüssel geben und verrühren. Minzestreifen und Melonenkugeln zugeben und mit Frischhaltefolie abgedeckt die Melonenkugeln 24 Stunden in der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen. Dann die Melonenkugeln aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Den Parma-Schinken längs halbieren, aufrollen und abwechselnd mit den Melonenkugeln auf Spieße stecken.

Karlheinz Hauser 15. Oktober 2012

## Mini-Baguette mit Meerrettich-Dip

### Für 4 Personen

1/2 Würfel Hefe	200 ml warmes Wasser	1 TL Zucker
500 g Mehl 1 TL Salz	1 Stück Meerrettich (50 g)	2 Schalotten
200 g Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch	1 Glas Forellenkaviar

Den Backofen auf 230 Grad (Umluft 210 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Hefe in 200 ml warmen Wasser auflösen, einen Teelöffel Zucker zugeben und mit dem Mehl mischen. Einen Teelöffel Salz zugeben und zu einem Teig verkneten. Je nach Konsistenz noch Wasser oder Mehl hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen. Anschließend den Teig zu kleinen Stangen von 10 -12 cm Länge und 1-2 cm Dicke formen und bei 230 Grad ca. 7 Minuten backen. Den Meerrettich und die Schalotten schälen und auf einer feinen Reibe reiben. Mit der Crème-fraîche vermischen und mit Salz und Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Mini-Baguette der Länge nach aufschneiden, mit der Crème bestreichen und mit Schnittlauchröllchen, Forellenkaviar und geriebenem Meerrettich bestreuen.

Jacqueline Amirfallah 14. November 2012

## Mit Spinat und Garnelen gefüllte Tomaten

### Für 2 Portionen

4 Strauchtomaten	500 g junger Spinat	6 Garnelen, küchenfertig
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	100 ml Sahne
200 g Manchego	Thymian	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Zunächst von den Tomaten den Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomatenfleisch aufbewahren. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Sowohl eine Zwiebel als auch eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein würfeln. Die Garnelen, Zwiebel und Knoblauch und das aufbewahrte Tomatenfleisch in eine Pfanne geben und in heißem Olivenöl anbraten. Die Pfanne schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Babyspinat hinzugeben und kurz in der Pfanne zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die ausgehöhlten Tomaten damit befüllen. Die Tomaten mit geriebenem Manchego bestreuen und bei 200 Grad im Backofen für zehn Minuten überbacken lassen. Anschließend die Tomaten aus dem Ofen nehmen und servierfertig auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 09. 03. 2012

## Oeufs en cocotte mit Büsumer Krabben

### Für zwei Personen

100 g Büsumer Krabben	2 Scheiben Weißbrot	1 Salatgurke
1 Zitrone	2 Eier	1 Zweig Minze
50 g kleine Erbsensprossen	2 EL Sahne	2 TL Crème-fraîche
Butter	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwei kleine feuerfeste Gläser ausbuttern, salzen und pfeffern. Die Eier aufschlagen, in ein Glas füllen und je einen Klecks Sahne darauf geben. Die Förmchen in eine Auflaufform stellen und diese mit soviel Wasser auffüllen, dass die Förmchen zu dreiviertel in Wasser stehen. Für circa zehn bis zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren und auspressen. Die Salatgurke schälen, halbieren, entkernen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Das Krabbenfleisch sowie die Crème-fraîche zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der Minze abschmecken. Die Spitzen der Erbsensprossen abschneiden und locker unter den Krabbensalat heben. Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen. Die Weißbrotscheiben halbieren und in der heißen Pfanne von beiden Seiten anbräunen lassen. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen, abtupfen und auf einen Teller stellen. Den Salat daneben anrichten und mit Weißbrot servieren.

Kolja Kleeberg am 25. Mai 2012

## Pamb' Oli-Tomaten-Brot

### Für 2-4 Personen

8 dicke Scheiben Weißbrot	3-4 Knoblauchzehen	2 aromatische Tomaten
Salz	4 El gutes Olivenöl	

Brotscheiben auf einem Grill oder in der Grillpfanne von beiden Seiten hellbraun rösten. Knoblauchzehen halbieren und jeweils mit den Schnittflächen über die gerösteten Brotscheiben reiben. Tomaten halbieren und mit den Schnittflächen über die Brotscheiben reiben. Mit etwas Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

Tim Mälzer am 08. 04. 2012

## Perlhuhn-Brust mit Gurken-Sandwich

### Für 2 Portionen

2 Perlhuhnbrüste	Salz, Pfeffer, Olivenöl	1 Ciabatta
1 Salatgurke	1 Bund Dill	100 g Frischkäse
50 ml Milch		

Die Knochen der Perlhuhnbrüste vom Fleisch befreien und anschließend die Brüste in etwas Öl in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten. Sechs Scheiben vom Weißbrot dünn abschneiden und in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten anrösten. Die Gurke um das Fruchtfleisch herum herunter schneiden und anschließend fein würfeln. Mit etwas Milch, dem Dill, dem Frischkäse, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermischen. Nun je eine Brotscheibe auf den Teller geben, eine Nocke der Gurkenmasse darauf geben, diesen Vorgang noch einmal wiederholen und mit einer Brotscheibe abschließen. Die Perlhuhnbrust auf der anderen Seite braten, anschließend neben dem Gurkensandwich anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 22. 08. 2012

# Pfifferling-Röllchen mit Kopfsalat und Joghurt-Dressing

## Für zwei Personen

450 g frische Pfifferlinge	2 Scheiben Speck	1 Pck. Frühlingsrollenteig-Blätter
1 kleiner Kopfsalat	2 unbehandelte Zitronen	2 Schalotten
1/2 Bund Schnittlauch	2 Eier	250 g Joghurt
250 g Butterschmalz	1 TL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Pfifferlinge in einer großen Pfanne ohne Fett bei Dreiviertel der Herdleistung braten, anschließend fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Schalotten abziehen. Den Speck und die Schalotten in feine Würfel schneiden und zusammen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Anschließend zu den gehackten Pfifferlingen geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und ebenfalls zu den Pfifferlingen geben. Die Eier trennen und das Eiweiß etwas verquirlen. Die Frühlingsrollenteig-Blätter ausbreiten und die Ränder großzügig mit Eiweiß bepinseln. Dann die Pfifferlingsmasse auf den Blättern verteilen, die Enden einschlagen und zu klassischen Frühlingsröllchen aufrollen. Ein Stück Küchenkrepppapier ganz leicht anfeuchten und die Pfifferlingsröllchen damit abdecken. Das Ganze anschließend beiseite stellen. Fünf Minuten vor dem Servieren das Butterschmalz in einer flachen Pfanne stark erhitzen und die Pfifferlingsröllchen von allen Seiten knusprig kross heraus frittieren. Anschließend auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Nun vom Kopfsalat die äußeren Blätter entfernen und die hellgelb bis grünen Blätter aus der Mitte vorsichtig herausputzen. Anschließen mit kaltem Wasser abbrausen und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Etwas Schale von den Zitronen reiben und die Zitronen anschließend auspressen. Den Joghurt mit dem Abrieb und dem Saft von den Zitronen in einen hohen Mixbecher geben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und fünf Minuten vor dem Servieren schaumig aufmixen. Die gebackenen Pfifferlingsröllchen mit dem Kopfsalat auf Tellern anrichten, mit dem Joghurt-Zitronen-Schaum beträufeln, mit dem Schnittlauch dekorieren und servieren.

Alexander Herrmann am 13. Juli 2012

## Piroggen auf Kopfsalat mit Dill

### Für 2 Personen

100 g Schweinehackfleisch	100 g Kalbshackfleisch	100 g durchwachsener Speck
500 g doppelgriffiges Mehl	100 g kleine Pfifferlinge	1 Kopfsalat
4 Radieschen	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	3 Zweige Blattpetersilie	4 Zweige Dill
3 TL Dijonsenf	1 Prise getrockneter Majoran	1 Prise Zucker
5 EL Butter	2 Eier	50 ml Gemüsebrühe
2 EL Weißweinessig	Speiseöl	Mehl, Grieß
Salz, schwarzer Pfeffer		

Für den Teig der Piroggen das Mehl mit einem Ei, drei Esslöffeln Öl, einem Teelöffel Salz sowie 220 Millilitern lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Für die Füllung den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Beides in einer Pfanne bei niedriger Hitze in Öl anbraten, das Hackfleisch hinzugeben und anbraten. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zitrone gründlich waschen, halbieren und etwas Schale abreiben. Nun den Knoblauch, die Petersilie und den Zitronenabrieb zum Hackfleisch hinzufügen, mit Pfeffer und Majoran würzen und etwas abkühlen lassen bevor zwei Teelöffel des Dijonsenfs untergerührt werden können. Den vorbereiteten Teig vierteln und nach und nach ein bis zwei Millimeter dick ausrollen, dabei wenig Mehl verwenden, so dass der Teig etwas an der Arbeitsfläche klebt. Ihn dabei hin und wieder von der Arbeitsfläche abnehmen. Anschließend Kreise von circa acht Zentimetern ausstechen, ein Ei verquirlen und eine Teighälfte mit verquirltem Ei einpinseln. In die Mitte der Teighälften etwas Hackmasse geben und den Teig darüber zusammenkleben. Nach Belieben die Ränder mit einer Gabel etwas andrücken. Die Piroggen bis zum Kochen auf mit Grieß bestreute Tablett legen. Nun die Pfifferlinge putzen und gegebenenfalls zerkleinern. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin anschwitzen. Kurz beiseite stellen. Die Teigtaschen in Salzwasser circa sechs bis sieben Minuten kochen, aus dem Wasser nehmen, zu den Pfifferlingen in die Pfanne geben und darin wenden. Den Kopfsalat putzen, zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Den Kopfsalat und die Radieschen in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing die Brühe mit einem Teelöffel Senf und zwei Esslöffeln Essig in einen Mixbecher geben, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen und mit drei Esslöffeln Öl verrühren. Den Dill waschen, entstielen und fein schneiden. Anschließend der Salatsoße beifügen und gegebenenfalls nachwürzen. Das Dressing kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen. Den Salat nun auf lauwarmen Tellern anrichten und die Teigtaschen anlegen. Mit Dillspitzen garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Juni 2012

# Pita-Brot mit Kichererbsen-Dip und arabischer Soße

**Für vier Personen**

**Pita-Brot:**

1 Rote Bete	250 g Mehl	1 TL Zucker
2,5 g Hefe	1 EL Olivenöl	Salz

**Kichererbsen-Dip:**

100 g Champignons, frisch	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 Dose Kichererbsen	2 EL Olivenöl	1 TL Kreuzkümmel
1 Granatapfel	Salz	

**Arabische Soße:**

1 Zehe Knoblauch	170 g Joghurt, griechisch	1 EL Tahini (Sesampaste)
Salz		

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Pita-Brot:

Die Rote Bete in kochendem Wasser weich kochen. Mehl, Zucker, Hefe, Olivenöl, Rote Bete und Salz zu einem glatten Teig vermengen und eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann den Teig kneten, glattziehen und mit einer runden Ausstechform oder dem Messer zu runden, flachen Broten (circa zehn bis 15 Zentimeter Durchmesser) formen. Den Teig für zwei bis drei Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Kichererbsen-Dip:

Die Champignons säubern und vierteln. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Zitrone pressen. Alles zusammen mit den abgetropften Kichererbsen, dem Olivenöl, dem Kreuzkümmel und Salz in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Den Dip abschmecken und mit Granatapfel-Spalten dekorieren.

Arabische Soße:

Die Knoblauchzehe pressen und zusammen mit dem Joghurt und der Paste gut vermischen. Je nach Geschmack mit Salz abschmecken.

Chakall am 20. April 2012

## Polenta-Knödel

### Für 2 Personen

2 Orangen	Puderzucker	200 ml Geflügelfond
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	20 g Butter
Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Muskat	ca. 100 g Polentagrieß
1 Schalotte	20 g Gruyère Käse	40 g Mozzarella
1 TL Olivenpesto	1 Msp. Orangenschale	ca. 1l Frittierfett

Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze (80 Grad Heißluft) vorheizen. Für die Füllung die Orangen schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets auslösen, diese auf ein Backblech oder eine Auflaufform geben, mit etwas Puderzucker bestäuben und im vorgeheizten Ofen ca. 90 Minuten antrocknen. Den Geflügelfond aufkochen lassen, Lorbeerblatt, Thymian und Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 50 g Polentagrieß einrieseln lassen und ca. 15 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen. Die Polenta soll warm weiterverarbeitet werden. Schalotte schälen und fein würfeln. Gruyère reiben, Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Orangenfilets in Stücke schneiden und mit dem Käse und dem Pesto vermischen. Mit Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die warme Polenta zu kleinen Knödeln formen und diese mit der Orangen-Käse-Masse füllen und verschließen. Die Knödel in restlichem Polentagrieß wälzen und ca. 4-5 Minuten im heißem Frittierfett schwimmend ausbacken.

Jörg Sackmann 30. Oktober 2012

## Pulpo mit Chorizo-Chips, Paprika-Mayonnaise

### Für vier Personen

#### Pulpo:

2 Pulpo, ca. 1 kg	1 Lorbeerblatt	1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl	1 TL Meersalz, grob	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Paprikapulver, scharf	Olivenöl	

#### Chorizochips:

8 Chorizos, klein, à ca. 45 g

#### Kartoffelscheiben:

2 Kartoffeln, groß	Paprikapulver	Pizzagewürz
Öl		

#### Paprika:

1 Paprika, rot 100 g Räuchermehl

#### Paprika-Mayonnaise:

1 Ei	150 ml Öl	1 Zehe Knoblauch
150 g Vollmilchjoghurt	0,5 Limette, unbehandelt	Cayennepfeffer
Paprikapulver, geräuchert	Salz	

#### Pulpo::

Den Pulpo waschen und tropfnass mit dem Lorbeerblatt, einer angedrückten Knoblauchzehe und Olivenöl in einen großen Topf geben. Mit dem Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann bei kleiner Hitze eine bis eineinhalb Stunden köcheln lassen. Die Arme vom weichen Pulpo teilen und in Olivenöl knusprig anbraten. Zum Schluss mit dem Pulposud ablöschen und mit Meersalz und dem Paprikapulver bestreuen.

#### Chorizochips:

Die Chorizos in dünne Scheiben schneiden und portionsweise in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

#### Kartoffelscheiben:

Die Kartoffeln schälen und mit dem Messer oder mit der Reibe in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermischen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffelscheiben bestreichen, aufs Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen circa zwölf Minuten backen.

#### Paprika:

Mit einem Sparschäler die Haut abschälen. Das Räuchermehl in einem Topf zum Rauchen bringen. Ein Sieb mit der geschälten Paprika darüber hängen und mit einem Deckel versehen, ohne Hitzezufuhr. Nach 30 Minuten die Paprika entnehmen, das Fleisch vom Kerngehäuse lösen und mit einem Mixer zu einem Püree verarbeiten.

#### Paprika-Mayonnaise:

Das Ei mit Öl und Knoblauch in einem schmalen Messbecher mit dem Schneidstab zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Dabei den Schneidstab kaum bewegen und nur langsam nach oben ziehen. Den Joghurt unterrühren. Mit Limettenabrieb und -saft, Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.

Tim Mälzer am 14. September 2012

## Räucher-Enten-Brust mit Quitten-Chutney, Austernpilzen

**Für vier Personen**

**Für das Chutney:**

2 Quitten	2 Schalotten	1 Stück Ingwer, etwa 30 g
1 Chilischote, klein, rot	30 ml Olivenöl	80 g Zucker
50 ml Aceto balsamico bianco	50 ml Weißwein, trocken	2 TL Dijonsenf, grob
Salz	Pfeffer	

**Für die Austernpilze:**

12 Austernpilze, groß	100 g Semmelbrösel	50 g Mandeln, gemahlen
1 Ei	50 ml Schlagsahne	50 g Mehl
100 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

**Für die Entenbrust:**

150 g Feldsalat, rot	2 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker
2 EL Walnussöl	2 Entenbrüste, geräuchert	Salz, Pfeffer

Die Quitten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch schälen und würfeln. Schalotten und Ingwer schälen, danach fein würfeln. Die Chilischote halbieren und ebenfalls fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten, den Ingwer und den Chili darin andünsten. Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Aceto balsamico und Weißwein ablöschen, danach die Quittenwürfel zugeben. Alles marmeladenähnlich einkochen lassen. Dabei gelegentlich rühren. Den Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abschließend auskühlen lassen. Für die Pilze Semmelbrösel und Mandeln mischen. Die Sahne steif schlagen. Ei und zwei Esslöffel Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Austernpilze nun zuerst in Mehl wenden, danach durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Pilze darin schwimmend goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Weißweinessig mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und das Öl unterrühren. Den Feldsalat damit marinieren. Die Entenbrust mit einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern kreisrund und leicht überlappend auslegen. Mit Hilfe eines Metallrings (circa fünf Zentimeter Durchmesser) das Chutney mittig auf dem Fleisch anrichten. Den Feldsalat darauf geben und den Ring vorsichtig abziehen. Die Austernpilze daneben anrichten und servieren.

Johann Lafer am 01. Dezember 2012

# Räucherfisch-Apfel-Tatar mit Roter Bete und Meerrettich

## Für vier Personen

2 Schalotten	1 Apfel, fruchtig-süß	1 Zitrone, unbehandelt
2 Kugeln Rote Bete, vorgegart	150 g Forelle, geräuchert	150 g Aal, geräuchert
1/2 Bund Dill	4 hauchdünne Scheiben Graubrot	100 g Crème-fraîche
50 g Meerrettich (Wurzel)	2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
1 TL Senf	150 g Wildkräutersalat	Zucker, Salz, Pfeffer

Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Apfel waschen, entkernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft pressen. Anschließend die Apfelscheiben auf Tellern auslegen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Die Rote Bete klein würfeln. Den Dill fein hacken. Die geräucherten Fische häuten, entgräten und das Fleisch klein würfeln. In einer Schüssel mit dem klein geschnittenen Dill, Schalotten und der Roten Bete mischen. Das Graubrot im Backofen bei 180 Grad etwa fünf Minuten knusprig backen. Das Tatar in Metallringe füllen, die Füllung etwas andrücken und auf das Apfelparadeis setzen. Die Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und abgeriebener Schale würzen. Den Meerrettich schälen und reichlich davon in die Crème-fraîche reiben. Das Ganze gut verrühren. Nun die Crème als Nocke auf den Tatarwürfeln verteilen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Zucker eine Vinaigrette anrühren. Den Wildkräutersalat waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing marinieren. Zuletzt den Salat um die Törtchen verteilen und nochmals großzügig mit frisch gehobeltem Meerrettich bestreuen. Die Brotchips dazu servieren.

Johann Lafer am 27. Oktober 2012

## Reh-Baguette

### Für 2 Portionen

150 g Rehrücken (ausgelöst)	1 Baguette	3 Feigen
100 g Rucola	2 cl roter Portwein	frischer Rosmarin
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig
1 Vanilleschote	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	

Den Rehrücken waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Fleisch leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Die Rosmarinblätter abzupfen und klein schneiden. Die Zwiebel und die Feigen ebenfalls klein schneiden. Rosmarin, Zwiebel und Feigen zum Reh in die Pfanne geben. Eine Flocke Butter und das Mark einer Vanilleschote ebenfalls unter das Fleisch mischen. Das Reh, sobald es den gewünschten Garpunkt erreicht hat, aus der Pfanne nehmen und in Tranchen schneiden. Zum Schluss noch einmal einen Schuss Portwein in den Pfannensud zu den Feigen geben und mit den Feigen kurz aufkochen lassen. Von dem Baguette sechs Scheiben abschneiden. Eine neue Pfanne mit einer Knoblauchzehe ausreiben und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Das Brot bei mittlerer Hitze darin rösten. Den Rucolasalat in einer Schüssel mit Weißweinessig, Olivenöl, einer Prise Pfeffer und einer Prise Zucker marinieren. Das Brot auf Teller legen, mit einer kleinen Menge Rucolasalat belegen, dann das Fleisch auf den Rucolasalat geben und mit der Feigen-Sauce garnieren.

Steffen Henssler am 10. 01. 2012

# Riesen-Garnelen mit Melonen-Gurken-Tomaten-Salat

## Für vier Personen

1 Honigmelone, reif	1 Stück Ingwer, circa 15 Gramm	1 Chilischote, klein
1 Limette, unbehandelt	2 EL Honig	1 EL Sojasoße
3 EL Olivenöl	1 Salatgurke	2 Tomaten, reif
8 Riesen-Garnelen, küchenfertig	1 Ei	30 g Sahne
150 g Pankobrösel	2 EL Sesamsamen	100 ml Frittieröl
Salz, Pfeffer	Mehl, Shiso-Kresse	

Die Melone halbieren (verwendet wird nur eine Hälfte). Die Melonenhälfte schälen und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Hälfte in dünne Scheiben schneiden, danach aus den Scheiben Kreise mit circa fünf bis sechs Zentimetern Durchmesser ausstechen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote entkernen, klein hacken und mit Ingwer, Limonenschale und -saft sowie Honig, Sojasoße und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine halbe Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Nun die Melonen-, Gurken- und Tomatenscheiben abwechseln in die Metallringe einschichten, dabei jede Schicht mit etwas Marinade beträufeln. Die Sahne leicht anschlagen und danach mit dem Ei verquirlen. Die Riesen-Garnelen salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen, in den Pankobröseln panieren und in heißem Öl in einer Pfanne langsam goldbraun und knusprig ausbacken. Die Garnelen auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Die Türmchen auf Tellern anrichten und die gebackenen Riesen-Garnelen danebenlegen. Die restliche Vinaigrette darüber träufeln und mit Kresse bestreut servieren.

Johann Lafer am 08. September 2012

## Rinder-Tatar mit Wachtelei

### Für vier Portionen

600 g Rindertatar	2 EL Olivenöl	2 Zwiebeln, rot
2 Eier (Klasse M)	1 EL Tomatenketchup	2 TL Dijon Senf
3 EL Kapern, eingelegt	1 TL Worcestersoße	1 EL Butter
4 Wachtelei	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie, glatt
8 Scheiben Baguettebrot	Tabasco	Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer, schwarz		

Die Eier trennen. Anschließend die Eigelbe mit dem Senf, dem Olivenöl, der Worcestersoße, Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig verrühren. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Kapern abtropfen lassen. Das Rindertatar, die Zwiebeln, den Tomatenketchup sowie die Kapern zu der Eigelbmasse geben und kräftig vermengen. Erneut mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Tabasco abschmecken. Das Tatar in vier Portionen teilen, jeweils mithilfe eines Metallrings (Durchmesser 8 bis 10 cm) zu Kreisen formen und auf einen Teller geben. Kurz vor dem Servieren die Metallringe entfernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, kurz vom Herd nehmen, die Wachtelei vorsichtig aufbrechen und in die Pfanne geben. Anschließend die Pfanne wieder auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze die Wachtelei mit Salz würzen und braten. Abschließend die Petersilie und den Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Wachtelei auf dem Tatar verteilen, mit den Schnittlauchröllchen sowie der grob gehackten Petersilie anrichten. Nach Belieben den Teller mit schwarzem Pfeffer und den übrigen Kapern garnieren. Das Baguettebrot dazu reichen und alles servieren.

Horst Lichter am 02. Juni 2012

## Roh mariniertes Rinder-Filet Der Pate

### Für 4 Personen

600 g Rinderfilet, Mittelstück	1 Zitrone, unbehandelt	2 TL Oliventapenade
1 TL Meersalz	1 Bund Rucola, jung	3 Stck. Pfeffer, lang
60 g Parmesan	1 Limone, unbehandelt	1 Schote Chili, groß, mild
0,5 Staudensellerie	4 Kirschtomaten, mit Grün	1 Zehe Knoblauch
Olivenöl	Cayennepfeffer	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Hälfte vom Filet in feinste Würfel schneiden und kalt stellen. Vom restlichen Mittelstück drei Millimeter dünne Scheiben abschneiden. Einen großen Vakuumbbeutel mit etwas Öl bepinseln, die Filetscheiben darin einschlagen und mit Hilfe des Plattiereisens dünn ausklopfen. Etwas Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Oliventapenade mit etwas Zitronenabrieb und Saft sowie etwas Olivenöl anrühren, vorsichtig auf die ausplattierten Filetstücke streichen und mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Vom Rucola großzügig die Stiele abschneiden, die Blätter auf die Filetscheiben legen und nun wie zu einem Cannelloni vorsichtig aufrollen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl beträufeln. Den langen Pfeffer mit Hilfe einer Reibe darüber raspeln. Vom Parmesan mit Hilfe eines Sparschälers dünne Streifen abziehen und dekorativ darauf legen. Die Schale der Limone abreiben und den Saft auspressen. Die Fleischwürfel mit Limonenabrieb- und Saft, der fein geschnittenen Chilischote und etwas Cayennepfeffer anrühren. Zum Schluss mit Olivenöl finalisieren. Den Staudensellerie schälen und in feinste Streifen schneiden. Mit dem restlichen Limonensaft und Olivenöl marinieren. Nun das Fleisch in einen Ring hineindrücken und den Staudenselleriesalat darauf geben. Die Kirschtomaten kurz in heißes Wasser tauchen, danach in Eiswasser abschrecken und vorsichtig die Haut abziehen. Wenn möglich, das Grün an den Kirschtomaten dran lassen. Alles auf einen Teller setzen. Die Knoblauchzehe andrücken, dazu geben und mit Olivenöl beträufeln. Eine Prise Salz dazu und die Kirschtomaten im vorgeheizten Backofen circa zehn Minuten schmoren. Kurz vor dem Servieren die noch lauwarmen Kirschtomaten neben das Tatar setzen.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2012

## Rosenkohl-Salat mit Hirsch-Schinken-Röllchen

### Für vier Personen

400 g Rosenkohl	50 g Cranberries, getrocknet	2 Schalotten
1 Mango	1 Apfel	1 Vanilleschote
2 EL Himbeer-Essig	4 EL Olivenöl	12 Scheiben Hirschschenken
300 g Sellerieknolle	30 g Walnusskerne, ohne Schale	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Rosenkohl putzen, den Strunk entfernen und die Blätter einzeln ablösen. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Cranberries zugeben und unterschwenken. Die Schalotten schälen und klein würfeln und in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Die Vanilleschote halbieren, eine Hälfte längs aufschneiden und das Vanillemark mit einem Messer auskratzen. Die Mango und den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alles zum Rosenkohl geben, mit dem Himbeer-Essig ablöschen, einen Esslöffel Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Sellerie darin zwei Minuten anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der Crème-fraîche vermengen. Die Walnusskerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend zum Sellerie geben und unterrühren. Die Hirschschenkenscheiben auslegen, je eine kleine Portion Sellerie darauf geben und aufrollen. So fortfahren, bis 12 Rollen entstanden sind. Den Rosenkohlsalat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Hirschschenkröllchen darauf legen und servieren.

Johann Lafer am 03. März 2012

# Rumpsteak-Tatar mit frittierter Petersilie

**Für vier Personen**

**Tatar:**

80 g Schalotten	1 EL Kapern	320 g Rumpsteak
20 g Dijon-Senf	1 EL Worcestersoße	4 EL Traubenkernöl
1 Ei	Pfeffer	Salz

**Frittierte Petersilie:**

1 Bund Petersilie, kraus	100 ml Sonnenblumenöl	4 EL Mehl
--------------------------	-----------------------	-----------

**Anrichten:**

100 g Crème-fraîche	4 Wachteleier	4 Scheiben Pumpernickel
2 EL Sonnenblumeöl		

Tatar:

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kapern fein hacken. Das Fleisch trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und fein würfeln. Alles in einer Schüssel mit Senf, Worcestersoße, Traubenkernöl und Eigelb vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Frittierte Petersilie:

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Mehl auf einen Teller geben, die Petersilienblätter darin wenden und im heißen Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten:

Die Crème-fraîche steif schlagen. Die Wachteleier pochieren. Auf die Pumpernickelscheiben jeweils etwas Tatar, Crème-fraîche, pochierte Wachteleier und frittierte Petersilienblätter geben.

Tipp:

Wer es würziger mag, kann das Tatar noch mit Sojasoße aufpeppen.

Steffen Henssler am 02. März 2012

## Süßkartoffel-Püree mit Spinat-Salat und Tatar-Praline

### Für 4 Personen

600 g Süßkartoffeln	60 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 Knoblauchzehen	50 g Butter
30 g Parmesan	300 g Rinderfilet	2 Schalotten
1 TL Kapern	2 cl Cognac	1 TL Senf
1 TL Ketchup	2 Sardellen	1 Ei (Kl. M)
100 g Semmelbrösel	150 g Babyspinat	20 ml Weißweinessig
1 TL Honig	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz	Paprikapulver, edelsüß	Rapsöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, grob würfeln, auf ein Backblech geben, mit 30 Millilitern Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Den Thymian und den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Drei Knoblauchzehen ebenfalls grob hacken und über den Süßkartoffeln verteilen. Anschließend alles in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 30 Minuten weichgaren. Anschließend die Süßkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Parmesan reiben und zusammen mit den zerdrückten Süßkartoffeln und 30 Gramm Butter in einer Schüssel vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet fein hacken, in eine Schüssel geben und mit etwas Zucker und Paprikapulver marinieren. Die Kapern und Sardellen hacken. Die Schalotten sowie die übrige Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin anschwitzen. Zusammen mit den Kapern, dem Cognac, den Sardellen, dem Ketchup und dem Senf zum Fleisch geben. Das Ei trennen, das Eigelb zum Fleisch geben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Tatar mit Hilfe eines Metallrings (etwa 4 cm Durchmesser) zu kleinen Türmchen formen. Die Bällchen in den Semmelbröseln wenden. Anschließend die Portionen in einer Pfanne in heißem Rapsöl kurz von beiden Seiten anbraten, so dass das Tatar noch schön rosa ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Den Weißweinessig, den Honig und das übrige Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit dem Dressing marinieren. Das Süßkartoffelpüree mit Hilfe eines Metallrings auf Tellern anrichten. Eine Tatarpraline darauf legen, den Spinatsalat um das Püree anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. Januar 2012

## Safran-Crêpes mit Ricotta-Brunnenkresse-Creme

### Für vier Portionen

100 g Mehl	200 ml Milch	0,2 g Safran, gemahlen
2 Eier (Klasse M)	1 Prise Zucker	80 g Butter
200 g Brunnenkresse	250 g Ricotta	50 g Walnusskerne
1 Zitrone, unbehandelt	1 Schote Chili, rot	150 g Fingermöhren
1 Bund Thai-Spargel	150 g Zuckerschoten	1 Bund Radieschen
2 EL Weißweinessig	1 TL Senf, mild, mit Honig	1 TL Akazienhonig
3 EL Olivenöl	1 Bund Kerbel	Salz, Pfeffer, schwarz
Meersalz		

30 Gramm Butter erwärmen. Das Mehl, die Milch, den Safran und die Eier in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die flüssige Butter zugeben und das Ganze nochmals kurz aufmixen. Den Teig zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend eine beschichtete Pfanne mit etwas Butter ausreiben, jeweils eine Portion Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Von beiden Seiten ohne Farbe braten. Aus der Pfanne nehmen und so fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter grob hacken und in einer Schüssel mit Ricotta mischen. Die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein hacken. Nun die Ricottamasse mit den Walnüssen, Chili, Zitronensaft und -schale verrühren. Das Ganze anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Safrancrêpes auf der Arbeitsfläche auslegen und mit der Ricottamasse bestreichen, aufrollen und in Frischhaltefolie wickeln. Bis zum Servieren kalt stellen. Für den Salat das Gemüse waschen, putzen und, falls nötig, die Fingermöhren schälen. Möhren, Thai-Spargel und Zuckerschoten kurz in kochendem Wasser bissfest garen und im Anschluss in kaltem Wasser abschrecken. Danach zusammen mit den Radieschen in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Weißweinessig, den Senf, beide Honigsorten, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Olivenöl zugeben und unterschlagen. Das Gemüse mit der Vinaigrette mischen und gut durchziehen lassen. Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen ziehen und unter den Salat mischen. Zuletzt die Röllchen aus der Folie wickeln, in Stücke schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer vollenden.

Johann Lafer am 07. April 2012

# Sandwich mit Oliven-Tomaten-Schinken-Creme und Kopfsalat

## Für 2 Portionen

½ Kopfsalat	4 Scheiben gekochter Schinken	100 g schwarze Oliven
6 Scheiben Toast	1-2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Chili	2 EL Tomatenmark	Butter
Salz und Pfeffer		

Zunächst den Kopfsalat gründlich waschen, trocken und in grobe Stücke zerteilen. Den Schinken und die Oliven klein schneiden, in eine Schüssel geben und gemeinsam mit zwei Esslöffeln Tomatenmark zu einer groben Paste hacken. Das Gemisch mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chili abschmecken. Je einen Schuss Weißweinessig und Olivenöl der Menge begeben und alles gut miteinander vermischen. Ein Pfanne aufsetzen, Butter hineingeben und die Toastbrotstücken von beiden Seiten in der Pfanne rösten, bis diese goldgelb sind. Den Toast aus der Pfanne nehmen und mit der Oliven-Schinken-Crème bestreichen. Ein Blatt Kopfsalat darauf geben und nochmals bestreichen. Das Sandwich mit einer weiteren Scheibe Toast bedecken und diagonal in 2 Ecken schneiden. Falls nötig die entstandenen Sandwichecken mit Zahnstochern fixieren und auf den Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 27. 02. 2012

## Sashimi vom Hamachi, Couscous-Peperoni, Olivenöl-Butter

**Für vier Personen**

**Marinade:**

0,25 Bund Koriander	0,25 Bund Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Zitrone	1 TL Sojasoße	2 EL Olivenöl
300 g Hamachi	Pfeffer	Salz

**Couscous:**

1 Zucchini, klein, grün	1 Zwiebel, rot	1 Schote Paprika, rot
1 Tasse Couscous	1 Tasse Wasser	2 EL Olivenöl
3 EL Sojasoße	1 Zitrone	3 EL Traubenkernöl
0,5 Bund Petersilie, glatt	Pfeffer	Salz

**Olivenölbutter:**

150 ml Weißwein	2 Lorbeerblätter	10 Pfefferkörner, weiß
125 g Butter	3 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz

Marinade::

Den Koriander und die Petersilie hacken. Den Schnittlauch fein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Kräuter mit Zitronensaft, Sojasoße und Olivenöl vermengen. Den Hamachi in lange dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern und anschließend mit der fertigen Marinade marinieren.

Couscous:

Die Zucchini, die Zwiebel und die Paprika putzen und in Würfel schneiden. Den Couscous gar kochen (nach Packungs-Anleitung). Zucchini, Paprika und Zwiebel schneiden und anschließend in Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern. Den fertigen Couscous mit dem angebratenen Gemüse und Sojasoße, Zitronensaft, Traubenkernöl und gehackter Petersilie vermengen.

Olivenölbutter:

Den Weißwein mit den Lorbeerblättern und den weißen Pfefferkörnern auf die Hälfte reduzieren. Butter, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer dazu mixen. Anrichten!

Steffen Henssler am 20. April 2012

## Sashimi vom Steinbutt, Tomaten-Salsa, Shiitake-Pilze

### Für vier Personen

#### Tomatensalsa:

1 Tomate	1 Limette	1 Schalotte
0,5 Gurke	75 ml Ponzu-Soße	1 Frühlingszwiebel
Pfeffer, Salz		

#### Shiitake-Pilze:

150 g Shiitake-Pilze	50 ml Sonnenblumenöl	Pfeffer, Salz
----------------------	----------------------	---------------

#### Sashimi:

1 Steinbutt, 3 kg	300 ml Olivenöl	100 ml Balsamico, alt
Pfeffer, Salz		

#### Tomatensalsa:

Die Tomate kreuzweise einritzen, zehn Sekunden in kochend heißes Wasser legen, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Tomate häuten, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Saft der Limette auspressen. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate, Frühlingszwiebel, Schalotte und Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen und klein schneiden. Die Gurke im Küchenmixer ganz fein pürieren, mit der Ponzu-Soße mischen und mit Pfeffer abschmecken. Den Gurkensaft unter die Tomatensalsa mixen.

#### Shiitake-Pilze:

Die Shiitake-Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Das Sonnenblumenöl erhitzen, die Pilze circa zwei Minuten darin braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze aus der Pfanne nehmen.

#### Sashimi:

Den Steinbutt in dünne Scheiben schneiden und auf der Gräte verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl stark erhitzen und auf dem Steinbutt verteilen. Den Balsamico ebenfalls über das Sashimi geben. Den Fisch mit Gräte im Ganzen auf einem großen Teller anrichten. Zum Schluss noch die Tomatensalsa und die Pilze auf dem Fisch verteilen.

Steffen Henssler am 30. November 2012

## Schnelle Antipasti aus der Zucchini

### Für 2 Portionen

1 Zucchini	1 Knoblauchzehe	30 g getrocknete Tomaten
2 Zweige frischer Salbei	4 Scheiben Parma-Schinken	Salz
Pfeffer	Olivenöl	Parmesan

Die Zucchini schräg in relativ große Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen, aufschneiden und die Zucchinischeiben damit einreiben. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Zucchini hineingeben. Auch die getrockneten Tomaten mit anbraten. Die Salbeiblätter abzupfen. Den Salbeistiel für das Aroma mit in die Pfanne geben. Den Parma-Schinken über die Pfanne zupfen. Nun die Salbeiblätter klein hacken und über die Zucchini geben. Den Pfanneninhalt auf ein Blatt Küchenpapier geben, um überschüssiges Fett aufzusaugen. Die Zucchini mit den Tomaten und dem Parma-Schinken auf Tellern anrichten. Mit frischem Parma-Schinken den Geschmack der Antipasti ergänzen. Auch Salbei frisch über den Teller zupfen. Abschließend noch Parmesan darüber reiben. Mit Pfeffer, Salz und Olivenöl abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 19. 01. 2012

## Schnelles Mozzarella-Schnitzel

### Für 2 Portionen

2 Scheiben Bacon	300 g Mozzarella	1 Ei
300 g Mehl	300 g Polentagrieß	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	Chilipulver	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Bacon bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Für die Panade das Ei in einer Schale aufschlagen und verrühren. Jeweils eine weitere Schale mit Mehl und Polentagrieß befüllen. Die einzelnen Mozzarellascheiben zunächst in der Mehlschale, anschließend in der Eimasse und als letztes im Polentagrieß wenden. Nun den Bacon aus der Pfanne nehmen und den panierten Mozzarella mit der Butter von beiden Seiten anbraten. Rosmarin klein hacken und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss den Mozzarella auf einem Handtuch abfetten und den Mozzarella mit den Speckscheiben und Rosmarin garnieren.

Steffen Henssler am 15. 08. 2012

# Schwarzwurzel-Salat mit Enten-Brust und Chutney

## Für 4 Personen

600 g Schwarzwurzeln	2 Zitronen, unbehandelt	5 Schalotten
3 Tomaten	40 ml Olivenöl	1,5 EL Honig, flüssig
2 EL Himbeeressig	1 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	20 g Ingwer	30 g Zucker
300 g Cranberries, frisch	1 Sternanis	2 Nelken
1 Zimtstange	20 ml Weißweinessig	1 geräucherte Entenbrust (300 g)
150 g Feldsalat	1 EL Walnussöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Eine Zitrone halbieren, den Saft auspressen und mit etwas Wasser vermischen. Die Schwarzwurzeln unter

fließendem Wasser schälen, in schräge Scheiben schneiden und in das Zitronenwasser einlegen. (Tipp:

Statt Zitronenwasser kann man die Schwarzwurzeln auch in Milch einlegen.) Anschließend zwei Schalotten schälen und klein würfeln. Die Tomaten abziehen. Dafür die Haut mit einem Messer einritzen, die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen, die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets anschließend klein würfeln. Die gewürfelten Schalotten und die Schwarzwurzeln in 20 Milliliter heißem Olivenöl anbraten. Einen Esslöffel Honig zugeben und unterrühren. Die Schwarzwurzeln mit dem Himbeeressig ablöschen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa ein bis zwei Minuten in der Pfanne garen. Anschließend in eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und zusammen mit den Tomatenwürfeln zu den Schwarzwürfeln geben. Für das Chutney die übrigen drei Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Anschließend den Ingwer schälen und fein reiben. Alles in 20 Milliliter heißem Olivenöl anschwitzen, mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Anschließend die Cranberries mit dem Sternanis, den Nelken und der Zimtstange hinzufügen, zwei bis drei Minuten anschwitzen und mit dem Weißweinessig ablöschen. Die Früchte zu einer Marmelade einkochen, zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust mit Hilfe einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die zweite Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Walnussöl und den übrigen Honig mit etwas Salz und dem Zitronensaft verrühren. Den Feldsalat damit marinieren. Den Feldsalat und die Schwarzwurzeln auf großen Tellern anrichten, die Scheiben von der Entenbrust darauf legen, mit dem Cranberry-Chutney beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 11. Februar 2012

## Schweine-Filet-Sandwich mit Mozzarella

### Für 2 Portionen

½ Ciabatta	200 g Schweinefilet	50 g Bacon
50 g Mozzarella	1 Schalotte	Butter
Petersilie	Pfeffer	

Zunächst das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Dann eine Pfanne aufsetzen und die einzelnen Scheiben in dieser anrösten. Eine Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Brot in der Pfanne anrösten. Anschließend das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in dünne Tranchen schneiden und ausreichend mit Pfeffer würzen. Das Schweinefilet mit dem Bacon umwickeln und zu dem Brot und der Schalotte in die Pfanne geben. Das Ciabatta aus der Pfanne nehmen. Eine Knoblauchzehe abziehen und mit dieser das geröstete Ciabatta einreiben. Auch das Schweinefilet im Speckmantel aus der Pfanne nehmen und auf das Ciabatta legen. Butter in die Pfanne geben. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit der geschmolzenen Butter verrühren. Das Ganze auf das Schweinefilet geben. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Mozzarellascheiben auf das Schweinefilet legen und das Ganze bei 200 Grad für zehn Minuten in den Ofen geben. Sobald der Mozzarella schön verlaufen ist, das Sandwich aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 12. 03. 2012

## Törtchen von Kalb-Tatar, Avocado mit Wan-Tan-Blättern

### Für zwei Personen

200 g Kalbsfilet	6 Wan-Tan-Blätter	2 reife Avocados
1 Tomate	2 Limonen	3 Zweige Estragon
3 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer	1 EL Butterschmalz
1 Prise Five-Spice-Powder	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft erhitzen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in feinste Würfel schneiden. Den Estragon zupfen, fein hacken und beides zusammen verrühren. Etwas Schale von einer Limone reiben und anschließend den Saft der beiden Limonen auspressen. Das Kalbsfilet mit etwas Saft und dem Abrieb kräftig abschmecken. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit etwas Olivenöl finalisieren. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Avocadofleisch aus der Schale löffeln und mit Hilfe einer Gabel grob zerdrücken. Dieses mit Limonensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Tomate kurz in kochendes Wasser tauchen und danach eiskalt abschrecken. Die Tomate schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Zusammen mit etwas Olivenöl vorsichtig unter die Avocadomasse heben. Anschließend einen Servierring zur Hilfe nehmen und die Avocado hineingeben. Das Tatar kurz vor dem Servieren darauf geben. Das Ganze vorsichtig andrücken und dann den Ring abziehen. Die Wan-Tan-Blätter zu dekorativen Dreiecken zurecht schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Butterschmalz knusprig braun frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit dem Five-Spice-Powder würzen. Die Törtchen von Kalbstatar und Avocado auf Tellern anrichten, die gebratenen Wan-Tan-Blättern dekorativ in die Törtchen stecken und servieren.

Alexander Herrmann am 05. April 2012

## Taboulé mit Hummus

### Für vier Personen

#### Taboulé:

2 Zehen Knoblauch	1 Bund Thymian	250 g Couscous
0,5 Schote Paprika, rot	0,5 Schote Paprika, gelb	0,5 Schote Paprika, grün
2 Tomaten	1 Zwiebel, rot	1 Orange
1 Limette, unbehandelt	0,5 Grapefruit	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Koriander	3 EL Weißweinessig	3 – 4 EL Olivenöl
Meersalz		

#### Hummus:

1 Zehe Knoblauch	1 Dose Kichererbsen	2 EL Olivenöl
1 EL Sesam, geröstet	Kreuzkümmel, Kurkuma	Piment d'Espelette, Salz

Taboulé::

Knoblauch und Thymian in 500 Milliliter Salzwasser aufkochen und danach aus dem Wasser fischen. Nun das Couscous in das Wasser geben und fünf Minuten darin quellen lassen. Inzwischen die drei Paprikasorten, die Tomaten und die Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Die Orange dick schälen (die weiße Haut muss auch entfernt sein), dann die Orangenfilets mit einem kleinen, scharfen Messer aus den Trennwänden lösen. Die Filets in kleine Würfel schneiden. Die Limette heiß abwaschen, mit Küchenpapier trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Das Gemüse, die Orangenfilets und die Limettenschale unter das Couscous geben und mit Limetten-, Grapefruitsaft und Salz abschmecken. Basilikum und Koriander waschen und fein schneiden. Zum Schluss etwas Melfor-Essig, das Olivenöl und die fein geschnittenen Kräuter darunter ziehen.

Hummus:

Die Knoblauchzehe putzen, entkeimen und fein hacken. Mit den Kichererbsen, dem Olivenöl, Sesam und jeweils einer Prise Kreuzkümmel, Kurkuma, Piment d'Espelette und Salz mischen und pürieren. Auf einem großen Teller anrichten.

Tipp:

Dazu passt ein frisches Fladenbrot.

Lea Linster am 10. August 2012

## Tatar von Forelle und Kaviar

### Für 4 Personen:

2 Toastbrotsscheiben	Dillzweige	4 TL Forellenkaviar
6 TL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	2 TL Olivenöl
1 TL Dill, gehackt	1 Knoblauchzehe	1 TL Schalottenwürfel
150 g Forellenfilets		

Die gehackten, geräucherten Forellenfilets mit den Schalotten, Knoblauch, Dill, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit 2 EL der Crème-fraîche cremig rühren. Das Tatar in kleine Ringe füllen, welche vorher innen leicht mit Olivenöl eingestrichen wurden. Mit der restlichen Crème-fraîche dünn bestreichen. Als Abschluss Forellenkaviar dünn darauf verteilen und mit gezupften Dillzweigen garnieren. Den Ring abnehmen und das Forellentatar auf die gerösteten und rund ausgestochenen Toastbrotsscheiben setzen.

NN

## Tatar von Räucher-Forelle

### Für 2 Personen:

2 geräucherte Forellen	1 Apfel	1 Blutorange
2 EL Petersilie	1 Schalotte	1 TL Schnittlauch
1 TL Dill	1 Pr Koriander Mayonnaise, Pfeffer.	

Die Forellen in kleine Streifen schneiden. Apfel und Orange schälen, würfeln und zusammen mit den Forellensstreifen in eine Schüssel geben. Das Ganze anschließend mit Schnittlauch, Petersilie, Dill, Pfeffer, Koriander, Schalotte und Mayonnaise gut vermischen.

NN

## Tomaten - Bruschetta mit Parmesan

### Für 4 Personen

4 große Tomaten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Chilischote, mild
1/2 Bund Basilikum	4 EL Olivenöl	feines Meersalz, Pfeffer
grobes Meersalz	ca. 300 g ital. Bauernbrot	ca. 50 g Parmesan

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben oder hacken. Von der Chilischote die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein hacken. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Tomatenwürfel mit Knoblauch, Chili, Basilikum und 2 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen. 2 EL Olivenöl und eine gute Prise grobes Meersalz mischen. Das Brot in Scheiben aufschneiden und mit dem gesalzenen Öl bestreichen. In einer heißen Pfanne die Broteischnen von beiden Seiten goldbraun rösten. Auf die gerösteten Brotscheiben die marinierten Tomaten verteilen. Parmesan in Späne hobeln, auf die Brotscheiben streuen und servieren.

Karlheinz Hauser 15. Oktober 2012

## Tomaten-Törtchen mit Kräuter-Butter

### Für vier Personen

#### Für die Törtchen:

2 Platten Blätterteig, Tk	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Tomatenmark	2 EL Olivenöl	2 Strauchtomaten

Salz, Pfeffer

#### Für die Butter:

150 g Butter, zimmerwarm	1 Bund Kräuter, gemischt	4 Tomaten, getrocknet
--------------------------	--------------------------	-----------------------

Salz, Pfeffer

#### Für den Salat:

2 EL Balsamico	2 EL Olivenöl	1 Lollo Rosso
150 g Gorgonzola	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Den Blätterteig auftauen lassen und daraus Kreise (etwa acht Zentimeter) ausstechen. Die Blätterteigkreise auf ein Backblech mit Backpapier legen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben, den Saft pressen. Das Tomatenmark mit Olivenöl, Knoblauch und Zitronenschale verrühren. Die Paste mit Salz und Pfeffer würzen und danach dick auf die Blätterteigkreise streichen. Die Strauchtomaten in dicke Scheiben schneiden und je eine Scheibe mittig auf jeden Blätterteig legen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kräuterbutter zubereiten. Dafür die zimmerwarme Butter und eine Prise Salz in einer Schüssel mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Die Blätter danach klein hacken. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein hacken. Beides anschließend unter die Butter mischen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Nach zehn Minuten Backzeit auf jedes Törtchen einen Klecks Kräuterbutter geben und noch mal fünf bis acht Minuten backen lassen. Für den Salat Balsamico mit Olivenöl verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Den Gorgonzola klein schneiden und auf dem Salat verteilen. Je zwei Tomatentörtchen daraufgeben und nochmals mit etwas Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 15. Dezember 2012

# Vitello tonnato

## Für 4 Personen

### Gemüse:

1 Aubergine	1 Knolle Fenchel	1 Zucchini, gelb
1 Zucchini, grün	1 Schote Paprika, gelb	1 Schote Paprika, rot
1 Zwiebel	1 Glas Steinpilze, eingelegt	0,5 Zitrone
2 EL Olivenöl, mild	1 Granatapfel	200 g Walnüsse
200 g Pistazien	Chiliflocken, mild	Zucker
Pfeffer	Salz	

### Kalbsrücken:

500 g Kalbsrücken	1 EL Öl	Pfeffer
Salz		

### Soße:

0,5 Zitrone, unbehandelt	150 g Thunfisch, eingelegt	1 EL Kapern, eingelegt, klein
4 Sardellenfilets, eingelegt	40 ml Gemüsebrühe	100 g Crème-fraîche
1 EL Joghurt	2 EL Olivenöl, mild	Pfeffer, schwarz
Chili, mild	Zucker	Salz

### Gemüse:

Die Aubergine waschen, putzen und längs vierteln. Anschließend in einen halben Zentimeter dicke Stücke schneiden. Den Fenchel putzen und in drei bis fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die beiden Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und schräg in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entstrunken, entkernen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in einen halben Zentimeter große Blätter schneiden. Die Steinpilze putzen. Die Gemüsesorten nach und nach in einer Pfanne in wenig Öl anbraten und in eine Schüssel geben. Etwa zwei Esslöffel Saft der Zitrone auspressen. Die Steinpilze dazu geben und Zitronensaft sowie das Olivenöl untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

### Kalbsrücken:

In die mittlere Einschubleiste des Backofens ein Ofengitter schieben und darunter ein Abtropfblech stellen. Den Kalbsrücken in einer heißen Pfanne im Öl rundherum anbraten. Auf das Gitter legen und darin in etwa eineinhalb Stunden rosa garen.

### Soße:

Einen Esslöffel Saft und eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben. Den Thunfisch mit Kapern, Sardellen, Brühe, Crème-fraîche, Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft in einem Mixer zu einer sämigen Soße pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chili, einer Prise Zucker und Zitronenabrieb würzen.

### Anrichten:

Den Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden, leicht überlappend auf flache Teller legen, leicht salzen und pfeffern. In der Mitte reichlich Thunfischsoße verteilen, so dass noch etwas Rand frei bleibt. Das marinierte Gemüse rundherum verteilen und mit einigen Granatapfelkernen, Walnüssen und Pistazienkernen ausgarnieren.

### Tipp:

Nach Wunsch mit essbaren Blüten dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 13. Januar 2012

## Wachtel auf Spargel mit Alge und Sesam

### Für vier Personen

1 Pck. Algen, getrocknet	1 Bund Spargel, grün	2 EL Sesam, hell
1 Tasse Wildreis	2 Wachteln	50 ml Portwein
Olivenöl, Butter	Zucker, Salz	

Die Algen circa zwei Stunden in kaltem Wasser einlegen. Den Spargel putzen und die Spargelspitzen in gesalzenem und gezuckertem Wasser blanchieren und kurz vor dem Anrichten in etwas Butter anrösten. Den Rest des Spargels schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Wildreis weich dünsten. Gegebenenfalls im Backofen warm halten. Die Wachteln putzen, ausbeinen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesam wenden. In Olivenöl und Butter anbraten. Das Fleisch herausholen und warm halten. Den Bratansatz mit Portwein ablöschen und einköcheln lassen. Den Spargel mit den Algen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Algensalat mit den Wachteln und der Soße anrichten. Dazu den Wildreis servieren.

Lea Linster am 15. Juni 2012

## Warmes Seeteufel-Carpaccio mit Kartoffel-Lauch-Gemüse

### Für 2 Personen

200 g Seeteufelfilet, ohne Haut	50 g mehlig. Kartoffeln	6 Drillinge
1 Stange Porree	3 Radieschen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl
150 ml Fischfond	2 EL weißer Balsamico	30 g kalte Butter
100 ml Fischfond	1 TL grobkörniger Senf	Gartenkresse
frischer Meerrettich		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Drillinge schälen, den Lauch waschen und beides in Scheiben schneiden. In 100 ml Fischfond acht Minuten garen. Die Schalotten und den Knoblauch halbieren, beides abziehen und fein hacken. Die mehlig kochenden Kartoffeln schälen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln, Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Den restlichen Fischfond und den Balsamico dazugeben und die Kartoffeln garen. Den Sud mit den Kartoffeln durch ein Sieb drücken und anschließend nochmal einkochen. Die Butter dazugeben. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zu dem Kartoffelsud geben. Den Senf in den Kartoffelsud geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gedämpften Kartoffel- und Lauchscheiben in den Sud geben und warm halten. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer schräg in ca. fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Diese leicht überlappend kreisrund auf einen Teller legen. Den Teller für acht Minuten in den Ofen stellen und den Fisch darin garen. Die Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden. Das Kartoffel-Lauchgemüse auf dem Seeteufel-Carpaccio verteilen. Den restlichen Kartoffelsud über den Fisch träufeln. Mit den Radieschenstreifen, der Kresse und etwas frisch geriebenem Meerrettich garnieren und servieren.

Johann Lafer am 17. Februar 2012

## Zander-Sashimi auf Bauernbrot

### Für 2 Portionen

100 g Zanderfilet	2 Scheiben Bauernbrot	1 Zwiebel
100 ml Tomatensauce	30 g grüne Oliven	30 g Schafskäse
1 Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zwei dünne Scheiben Bauernbrot darin von beiden Seiten anrösten. Den rohen Zander in sehr dünnen Scheiben schneiden. Das Brot aus der Pfanne nehmen, mit den rohen Zanderscheibchen belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Die Tomatensauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen lassen und den warmen Sud auf den Zander geben. Schafskäse zerbröseln und darüber geben. Petersilie grob hacken, Oliven würfeln und etwas Zitronenschale abreiben. Alles über das Brot geben. Auf Tellern anrichten, mit einer Prise Pfeffer nachwürzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2012

## Ziegenkäse mit Tomaten-Mousse

### Für 2 Personen

3 Blatt Gelatine	350 g Tomaten	1/4 Bund Schnittlauch
1/4 Bund Basilikum	200 g Ziegenfrischkäse	80 g Butter
Salz, Pfeffer	1 TL Zitronensaft	40 g Chili-Sauce
2 EL Tomatenmark	200 ml Sahne	Zucker, Cayennepfeffer
1-2 EL Olivenöl	2 Scheiben Focaccia	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Tomaten kreuzweise einritzen. Etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Tomaten häuten und halbieren. Das Innere der Tomaten entfernen und durch ein feines Sieb streichen. Den Saft dabei auffangen. Tomatenfruchtfleisch fein würfeln. 100 g Tomatenfruchtfleisch abdecken und beiseite legen. Übriges Tomatenfruchtfleisch (ca. 100 g) durch ein Sieb streichen (oder fein pürieren). Basilikum und Schnittlauch abspülen und trockenschütteln. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden. Ziegenkäse, weiche Butter, Kräuter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Zwei Edelstahlringe (ca. 6 cm Durchmesser, 5 cm hoch) auf zwei Teller legen. Ziegenfrischkäsecreme in die Ringe füllen und kühl stellen. Tomatenpüree, Chili-Sauce, Tomatenmark und den aufgefangenen Tomatensaft verrühren. Gelatine ausdrücken und über einem heißen Wasserbad auflösen. Aufgelöste Gelatine rasch unter die Tomatenmasse rühren. Sahne steif schlagen. So bald die Tomatenmasse zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer würzen. Tomatenwürfel vorsichtig unterheben. Tomatenmousse auf der Ziegenkäsecreme verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen, bis die Mousse fest geworden ist. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Focacciascheiben darin von beiden Seiten rösten. Ziegenkäse-Tomatenmousse mit Focaccia anrichten. Dazu passen sehr gut Schmortomaten oder ein frischer

Tomatensalat. Pro Portion:

681 kcal / 2851 kJ 12 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 58 g Fett

Jörg Sackmann 20. November 2012

## Zweierlei vom Tatar

### Für 4 Personen

#### Rindertatar:

500 g Rindfleisch, mager	1 Schalotte	3 Sardellenfilets, eingelegt
1 Essiggurke, klein	1 – 2 TL Kapern	1 – 2 TL Ingwer, eingelegt
2 EL Olivenöl, mild	1 EL Tomatenketchup	1 TL Sojasoße
1 EL Essiggurkenwasser	1 TL Senf, scharf	1 Msp. Kurkuma, gemahlen
1 Msp. Paprikapulver, edelsüß	4 Wachteleier	4 Cocktailtomaten
8 Kapernäpfel	Pfeffer	Chiliflocken, mild
Zucker	Salz	

#### Vinaigrette:

80 ml Gemüsebrühe	2 EL Weißweinessig	0,5 TL Senf, scharf
3 EL Olivenöl, mild	200 g Salatblätter, gemischt	Petersilienblätter, klein
Pfeffer	Salz	Zucker

#### Variante mit Kartoffelwürfeln:

1 Kartoffel, mittelgroß	1 Lorbeerblatt	1 Schote Chili, rot
1 EL Butter, braun	Chilisalز, mild	Salz

#### Tamarindensoße:

1 EL Speisestärke, ca. 15 g	375 ml Wasser	1 Schote Chili, rot
50 g Zucker	1 TL Salz	3 EL Weißweinessig
1 TL Tomatenmark	0,5 Zehe Knoblauch	0,5 TL Ingwer
1 Limette, unbehandelt	0,25 Bund Koriander	1 TL Tamarindenpaste
4 EL Sojasoße, hell		

#### Asiatisches Tatar:

500 g Rindfleisch, mager	1 Schalotte	2 EL Ingwer, eingelegt
1 EL Koriandergrün, gehackt	2 EL Sojasoße	1 Msp. Wasabi
0,5 TL Dijonsenf	0,5 TL Tamarindenpaste	1 TL Tomatenketchup
1 EL Sesamöl	Nori-Algenblätter	Knoblauchkresse
Ingwer, eingelegt	Chilisalز, mild	Zucker
Salz		

Rindertatar mit Sardellen und Wachteleiern:

Das Rindfleisch in Würfel schneiden. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und durch den Fleischwolf drehen oder mit einem Messer in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalottenwürfel in einem Topf in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Sardellenfilets trocken tupfen und mit der Essiggurke, den Kapern und dem Ingwer fein hacken. Alles mit dem Rinderhackfleisch, den Schalottenwürfeln, Olivenöl, dem Ketchup, Sojasoße, Gurkenwasser, Senf, einer Prise Chiliflocken, Kurkuma und Paprikapulver mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Rindertatar zugedeckt kühl stellen. Die Wachteleier in kochendem Wasser knapp drei Minuten garen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Cocktailtomaten waschen und ebenso wie die Kapernäpfel halbieren.

Vinaigrette:

Die Brühe mit dem Essig und dem Senf verrühren. Das Olivenöl langsam unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Salatblätter mit den Petersilienblättern putzen, waschen und trocken schleudern. Zum Servieren einen Metallring (etwa zehn Zentimeter Durchmesser) jeweils auf einen Teller setzen. Das Tatar nochmals würzen, ein Viertel der Hackfleischmasse in den Ring füllen, glatt streichen und den Ring abziehen. Die Salatblättchen in der Marinade wenden, mit den Wachteleiern, den Cocktailtomaten und den Kapernäpfeln auf

dem Tatar anrichten. Die restliche Vinaigrette um das Tatar herumträufeln und das Tatar mit Pfeffer bestreuen.

Variante mit gebratenen Kartoffelwürfeln: Die Kartoffel schälen und in einen halben bis einen Zentimeter große Würfel schneiden. In Salzwasser mit Lorbeer und Chili weich kochen, auf einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Gewürze entfernen. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in der braunen Butter anbraten und mit Chilisalz würzen. Über das Gericht streuen.

Tamarindensoße:

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Die Chilischote entstrunken, längs halbieren und entkernen. Den Samenstrang ebenfalls entfernen und in kleine Würfel schneiden. Das übrige Wasser mit Chili, Zucker, Salz, Essig, Tomatenmark, fein gehacktem Knoblauch und Ingwer aufkochen lassen. Die Stärkemehlmischung hinein rühren und unter Rühren knapp zwei Minuten leise köcheln lassen. Mit einem Stabmixer kräftig durchmischen. Etwa einen Teelöffel Schale der Limone abreiben. Die Korianderblätter fein hacken. Tamarindenpaste, Sojasoße, Limettenabrieb und Koriandergrün hinein rühren. Die Soße sollte einige Stunden kalt gestellt werden, damit sie gut durchzieht. Übrige Soße kann im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Asiatisches Tatar:

Das Rindfleisch in Würfel schneiden, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und durch den Fleischwolf drehen oder mit einem Messer in sehr kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalottenwürfel in einem Topf in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Ingwer fein hacken. Das Rindfleisch mit Schalotten, Ingwer, Koriandergrün, Sojasoße, Wasabi, Senf, Tamarindenpaste, Ketchup und Sesamöl vermischen und mit Chilisalz abschmecken. Zu zwei Zentimeter dicken und fünf Zentimeter langen Röllchen formen und in Nori-Algenblätter einwickeln. Die Tatarröllchen auf Tellern anrichten, die Tamarindensoße außen herum träufeln und mit Knoblauchkresse und eingelegtem Ingwer garnieren.

Alfons Schuhbeck am 03. Februar 2012

# Index

- Aubergine, 2, 29, 80  
Austern, 21, 62  
Avocado, 1, 29, 41, 46, 48, 53, 76
- Blätterteig, 3, 79  
Blumenkohl, 28  
Bohnen, 6  
Brot, 5, 6, 12, 14, 17, 27, 36–38, 46, 48, 49, 56, 59, 63, 65, 77, 78, 82  
Bruschetta, 78  
Bulgur, 77
- Carpaccio, 8, 9, 29, 53, 81  
Chicoree, 45  
Couscous, 33, 72, 77
- Erbsen, 5, 22, 37, 56, 59, 77
- Feld-Salat, 6, 14, 15, 62, 75  
Fisch, 25, 29, 39, 48, 53, 63, 73  
Fisch-Filet, 1, 6, 10, 15, 27, 35, 37, 47, 49, 50, 53, 77, 82  
Fleisch, 11, 30, 39, 58, 65  
Fleisch-Filet, 9, 33, 66, 69, 76  
Forellen, 16, 29, 46, 55, 63, 78  
Frühlingsrolle, 13, 22, 24, 25, 57
- Garnelen, 2, 17, 19–24, 35, 37, 39, 55, 64  
Geflügel, 3, 11, 13, 24, 25, 27, 33, 37, 41, 51, 56, 57, 60, 62, 75  
Gurke, 6, 13, 16, 18, 23, 25, 36–39, 49, 54, 56, 64, 73, 83
- Käse, 6, 8, 9, 14, 30, 32, 36, 38, 39, 41–43, 49, 50, 56, 60, 66, 69, 70, 74, 76, 78, 82  
Kürbis, 41, 51  
Kabeljau, 35  
Kartoffeln, 11, 13, 15, 26, 31, 41, 42, 46, 47, 61, 69, 81, 83  
Knödel, 4, 6, 60  
Kohlrabi, 29, 44, 52  
Kokos, 17, 35, 40  
Kraut, 10
- Lachs, 25, 39, 48, 53  
Lasagne, 51  
Lauch, 10, 22, 30, 37
- Möhren, 8, 27, 39, 40, 52, 70  
Meeresfrüchte, 5, 8, 10, 13, 15, 23, 24, 31, 35, 39, 43, 45, 52, 56, 61
- Nudel-Salat, 5  
Nudeln, 5, 43, 58
- Obst, 1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 24–27, 35, 38, 40, 45, 48, 54, 59, 60, 63, 67, 77, 78, 80
- Pak-Choi, 8  
Paprika, 2, 13, 14, 21–24, 33, 37, 72, 77, 80  
Pilze, 20, 21, 33, 57–59, 62, 73, 80  
Pizza, 61  
Polenta, 60, 74  
Porree, 81
- Rüben, 3, 50  
Radicchio, 17  
Radieschen, 4, 6, 15, 30, 31, 48, 58, 70, 81  
Ravioli, 42  
Reis, 30, 32, 81  
Rettich, 16, 20, 22, 26, 30, 37, 50, 55, 63, 81  
Rosenkohl, 67  
Rote-Bete, 1, 27, 37, 47, 50, 52, 59, 63  
Rotkraut, 26  
Rucola, 3, 5, 8, 9, 31, 36, 37, 51, 63, 66
- Sauerkraut, 41  
Schinken, 10, 28, 36, 44, 54, 67, 71, 74  
Schoten, 40, 50, 52, 70  
Schwarzwurzeln, 75  
Sellerie, 39, 43, 45, 66, 67  
Spargel, 19, 45, 52, 70, 81  
Speck, 3, 6, 16, 30, 33, 46, 57, 58  
Spinat, 4, 42, 55, 69  
Spitzkohl, 49  
Suppe, 3  
Surf-and-Turf, 33

Tatar, 1, 16, 38, 49, 50, 54, 63, 65, 68, 69,  
76-78, 83

Teig-Taschen, 58

Toast, 5, 10, 38, 71, 77

Vitello-Tonnato, 80

Weißkohl, 6

Wild, 25, 63, 81

Wurst, 4, 11

Zucchini, 2, 22, 32, 72, 74, 80