

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vorspeisen**

**2014-2015**

**117 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackener Ziegenkäse mit Speck, Baguette und Salat . . . . .	1
Afrikanische Linsen-Suppe . . . . .	1
Asiatisch marinierte Mie-Nudeln mit Feta-Schafskäse . . . . .	2
Auberginen-Frühlingsrollen . . . . .	3
Büffelmilch Panna Cotta mit Ur-Tomaten . . . . .	3
Balik Ekmek . . . . .	4
Blumenkohl-Suppe mit Kräuter-Garnelen . . . . .	4
Bohnen-Radieschen-Salat mit Ei-Dressing . . . . .	5
Brot-Chips mit Kartoffel-Dip . . . . .	5
Burrata-Brotsalat . . . . .	6
Caesars Salad mit Garnelen-Samosas und Asia-Mayonnaise . . . . .	6
Calamaretti und Tomate auf Focaccia . . . . .	7
Calamaretti-Salat im Wan-Tan-Körbchen . . . . .	7
Carpaccio vom Rinder-Filet . . . . .	8
Ceviche vom Wolfsbarsch mit Fenchel und Grapefruit . . . . .	9
Chicorée-Orangen-Salat mit Nordsee-Krabben . . . . .	10
Doraden-Beignets auf Aprikosen-Pfirsich Chutney . . . . .	11
Feldsalat mit Speck, Croutons und Spiegelei . . . . .	11
Frühling-Salat mit Knoblauch-Baguette . . . . .	12
Frühlings-Taboulé mit Hähnchen und Thaibasilikum-Pesto . . . . .	13
Gänsefleisch-Pflanzerl . . . . .	14
Gebackene Lachs-Praline . . . . .	15
Gebackene Mangold-Blätterteig-Schnitten mit Bergkäse . . . . .	15
Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Kresse-Salat . . . . .	16
Gebratener Avocado-Salat mit geröstetem Ziegenkäse . . . . .	16

Gebratener Bimi . . . . .	17
Gebratener Brokkoli mit Mandel-Pesto . . . . .	17
Gebratener grüner Spargel . . . . .	18
Gefüllte Champignons mit knusprigem Parma-Schinken . . . . .	18
Gefüllte Mini-Gurken, Dill-Minz-Bulgur, Gewürz-Joghurt . . . . .	19
Gefülltes Carpaccio vom Rinder-Filet . . . . .	20
Gefülltes Kalb-Carpaccio . . . . .	20
Geräucherter Bachsaibling mit grünem Spargel . . . . .	21
Geraspelttes Hokkaido-Chutney . . . . .	22
Geschmortes Weißkraut deluxe . . . . .	22
Grüner Spargel-Nudel-Salat mit Chorizo-Chips . . . . .	23
Gratinierte Austern . . . . .	23
Gratinierte Salsiccia-Aubergine . . . . .	24
Gurken-Apfel-Gazpacho . . . . .	24
Gurken-Joghurt-Mousse, Curry-Schaum, Nordseekrabben . . . . .	25
Harzer Hochzeit-Suppe . . . . .	26
Heilbutt-Carpaccio, Gewürz-Tomaten, Curry-Grissini . . . . .	27
Jakobsmuscheln im Kokossud auf Glasnudel-Salat . . . . .	28
Königskrabbe und Hummer . . . . .	29
Kürbis-Haselnuss Wan Tan auf Blattsalaten mit Mayonnaise . . . . .	30
Kalb-Filetscheiben, Kohlrabi-Spaghetti-Salat, Mayonnaise . . . . .	31
Kaninchen-Frikassee im Blätterteig-Törtchen . . . . .	32
Kaninchen-Satés auf Karotten-Salat mit Limetten-Dressing . . . . .	33
Karotten-Tatar, Eigelb, Morcheln und Zitronen-Panko . . . . .	34
Karotten-Tatar . . . . .	35
Karotten-Walnuss-Salat mit gebackenen Stubenküken . . . . .	35
Kartoffel-Meerrettich-Blinis auf Apfelcreme mit Lachs . . . . .	36
Kartoffel-Rettich-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	37
Kartoffel-Spitzkohl-Salat mit Nürnberger-Spießen . . . . .	37
King Crab Cake mit Fenchel-Salat und Yuzu Vinaigrette . . . . .	38
KirschtomatenBrotSalat mit Culatello, Büffelmozzarella . . . . .	39
Klassische Minestrone . . . . .	40

Knusper-Garnele mit Curry-Mango-Dip . . . . .	41
Knuspriges Sushi à la Forelle Blau . . . . .	41
Krabben-Salat im Gurken-Becher mit Dillmayo . . . . .	42
Krabbenbrot - pochierte Wachteleier mit Nordseekrabben . . . . .	43
Lachs-Crêpe-Röllchen . . . . .	44
Lachs-Creme auf Röstbaguette mit Radicchio-Orangen-Salat . . . . .	44
Lachs-Frikadellen auf Gurken-Nudeln und Kartoffeln . . . . .	45
Lachs-Spinat-Röllchen mit Blattsalat . . . . .	46
Lachs-Tatar mit Kartoffel-Wasabi-Espuma und lila Chips . . . . .	46
Lauwarmes Doraden-Carpaccio mit Spitzkohl und Papaya . . . . .	47
Linguine mit Herzmuscheln . . . . .	48
Linsen-Salat mit gebratenen Austernpilzen . . . . .	48
Mango mit Jakobsmuscheln . . . . .	49
Meeresfrüchte-Salat mit Palmherzen . . . . .	49
Miesmuscheln in Weißwein-Sud mit Knobli-Baguette . . . . .	50
Mixed Pickles vom Rhabarber mit Parma-Schinken . . . . .	50
Omelett mit Pilzen und Feldsalat . . . . .	51
Orangen-Spitzkohl-Salat mit Cashewnüssen . . . . .	52
Papaya-Reis-Salat mit Garnelen-Satés . . . . .	53
Paprika-Frittata mit Kopfsalat . . . . .	54
Pasta all`amatriciana . . . . .	55
Pescaccio vom Eismeer-Lachs, Spargel, Limetten-Dip . . . . .	56
Pesto-Tomate . . . . .	57
Pilz-Creme-Suppe mit Tortellini . . . . .	57
Puten-Leberkäse . . . . .	58
Räucherlachs-Praline im Schüttelbrot-Mantel . . . . .	58
Rinder-Carpaccio . . . . .	59
Rinder-Tatar, Wachtel-Spiegelei, Brotchips, Spinat-Salat . . . . .	59
Roh marinierte, rote Riesen-Garnelen mit Couscous-Salat . . . . .	60
Roh marinierter Fenchel, Saibling-Tatar, Tatar-Praline . . . . .	61
Roh marinierter Kohlrabi . . . . .	61
Roh marinierter Lachs Ceviche mit Kräuter-Pesto . . . . .	62

Roh marinierter Spargel mit Parma-Schinken . . . . .	62
Roher Carabinero mit Spargel-Salat, Safran-Vinaigrette . . . . .	63
Rote Bete-Kartoffel-Salat mit Halloumi-Spießen . . . . .	64
Rucola-Salat mit Champignons und Laugen-Crostini . . . . .	64
Russischer Salat . . . . .	65
Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Chicken-Saté, Erdnuss-Soße . . . . .	66
Saftiger Steak-Burger à la Horst . . . . .	67
Salat mit Garnelen und Senf-Dressing . . . . .	67
Salat mit Wachtel, dicken Bohnen, Mango, Macadamianüssen . . . . .	68
Schaum-Süppchen von der gelben Möhre, Frischkäsetasche . . . . .	69
Schaum-Süppchen von Morcheln mit Sherry, Zander-Bällchen . . . . .	70
Schnitte von Forelle mit Kräuter-Mayonnaise, Dill-Öl . . . . .	71
Schweinemettt mit Spargel-Salat . . . . .	72
Seeteufel im Kichererbsen-Mantel . . . . .	73
Spargel im Räucherlachs-Mantel . . . . .	74
Spargel mit Morcheln und jungen Erbsen . . . . .	75
Spargel-Salat mit Frischkäse-Nuss-Bällchen . . . . .	76
Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	77
Spargel-Salat mit pochierten Wachteleiern . . . . .	78
Spargel-Salat mit Spinat und Ei . . . . .	79
Spargel-Creme-Suppe mit Lachs-Bällchen-Einlage . . . . .	80
Spinat-Salat mit Wachtel-Ei und Kürbiskern-Fladen . . . . .	81
Staudensellerie Süß-Sauer . . . . .	81
Tatar vom Thunfisch mit Römersalat-Vinaigrette . . . . .	82
Vitello tonnato . . . . .	83
Wachtelei auf Topinambur, Postelein, Zuckererbsen . . . . .	84
Waldpilz-Terrine mit Kräuter-Schmand . . . . .	85
Zucchini-Puffer mit Räucherlachs . . . . .	85

## Index

86

# Überbackener Ziegenkäse mit Speck, Baguette und Salat

## Für vier Portionen

### Für den Käse:

4 Ziegenkäsetaler	8 Scheiben Tiroler Speck	2 TL Honig
2 EL Olivenöl	2 Stiele Thymian	

### Für den Salat:

1 kl. Bund gemischte Kräuter	50 g Butter	8 Scheiben Baguette
1 Kopfsalat	2 EL Apfelessig	2 EL Rapskernöl
1 TL Süßer Senf	Salz, Pfeffer	

Ziegenkäse mit dem Speck umwickeln und in vier kleine Auflaufformen verteilen. Mit dem Honig und Olivenöl beträufeln, Thymianblättchen darauf streuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad zehn Minuten backen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, gehackte Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Baguettescheiben mit der Kräuterbutter bestreichen und für etwa drei Minuten mit in den Backofen geben. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Für das Dressing Apfelessig mit dem Senf verrühren, Öl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kopfsalat damit marinieren. Salat mit den Brotscheiben anrichten und jeweils einen Ziegenkäse im Förmchen dazu servieren.

Horst Lichter am 13. September 2014

## Afrikanische Linsen-Suppe

### Für 4 Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	500 g rote Linsen
5 EL Tomatenmark	5 Tomaten	150 ml Weißwein
650 ml Geflügelbrühe	2 EL Berbere-Gewürz	1 Mango
1 Bund Koriander		

Einen Topf mit Öl erhitzen, Zwiebeln würfeln und darin anschwitzen. Knoblauch hacken und dazu geben, eine Prise Zucker hinzufügen, um die Zwiebeln zu karamellisieren. Mit Berbere würzen. Gleichzeitig die Hälfte der Linsen hineingeben und umrühren. Salz und Tomatenmark hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelbrühe dazugeben. Mit Deckel verschließen und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Tomaten entkernen und würfeln. Mango schälen, danach das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Beides kurz vor dem Servieren dazugeben und umrühren. Korianderblätter abzupfen, hacken und die Suppe damit garnieren.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

# Asiatisch marinierte Mie-Nudeln mit Feta-Schafskäse

## Für vier Portionen

### Für die Nudeln:

1/2 rote Paprikaschote	1/2 gelbe Paprikaschote	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer	50 g Mangold
50 g Zuckerschoten	50 g Austernpilze	2 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce	200 ml Gemüsefond	0,5 TL fruchtiges Curry
300 g vorgegarte Mie-Nudeln	2 EL Koriander	1 EL schwarzer Sesam
Salz, Chili		

### Für den Käse:

4 Stck Fetakäse vom Schaf (je 80 g)	1 Schalotte	1 junge Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	5 ml Olivenöl	1 unbehandelte Zitrone
1 TL Korianderkörner	2 El Akazienhonig	Salz, Chili

Für die Nudeln, Paprika waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, mit einem Sparschäler die Haut abschälen und in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Mangold und Zuckerschoten waschen, Austernpilze putzen und alles in feine Streifen schneiden. Das Sesamöl erhitzen, Schalotten, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen und das restliche Gemüse zugeben. Zwei bis drei Minuten garen, mit Sojasauce, und 80 Milliliter Gemüsefond ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Nudeln zugeben mit fruchtigem Curry würzen und noch warm mit dem Gemüse mischen. Zum Schluss mit frischem Koriander und Sesam verfeinern und mit Salz und Chili abschmecken. Für den Käse, Schalotte, Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Nun Schalotten, Knoblauch, Chili zusammen mit Öl, den Abrieb- und den ausgepressten Saft von der Zitrone, Korianderkörner mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einer feinen Würzpaste verarbeiten. Den Käse damit gründlich einreiben und für mind. 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren. (Am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren.) Danach in der Grillpfanne von beiden Seiten vier bis fünf Minuten grillen. Die Nudeln in die Teller geben und den gegrillten Käse darauf verteilen.

Johann Lafer am 09. August 2014

## Auberginen-Frühlingsrollen

### Für 2 Portionen

1 Aubergine	1 Zehe Knoblauch	4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	2 Zweige Blattpetersilie	1 Limette
2-3 EL Sesam	8-10 Blatt Frühlingsrollenteig	4 EL Butterschmalz
Eiweiß	Couscous-Gewürz	Salz

Den Knoblauch schälen und halbieren. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, hellbraun rösten. Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Die Aubergine längs halbieren, die Schnittflächen beider Seiten mehrfach einritzen, jeweils einen Esslöffel Olivenöl darauf verteilen, Thymian und Knoblauch darauf legen, zusammenklappen und mit Alufolie umwickeln. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 45 Minuten weich garen. Die gegarte Aubergine auspacken, Thymian und Knoblauch entfernen, das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, mit Hilfe eines Pürierstabs oder in einer Küchenmaschine mixen, Petersilie und Sesam zugeben und mit Salz, Limettenabrieb und Couscous-Gewürz abschmecken. (Wenn die Masse noch zu flüssig sein sollte, einfach etwas mehr Sesam zugeben. Je nach Größe der Aubergine kann das etwas variieren.) Blätter vom Frühlingsrollenteig ausbreiten, Ränder mit Eiweiß einpinseln, Auberginenmasse darauf verteilen, einrollen, in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen und servieren.

Alexander Herrmann am 17. Juni 2014

## Büffelmilch Panna Cotta mit Ur-Tomaten

### Für vier Portionen

#### Für die Panna Cotta:

250 ml Sahne	200 ml Büffelmilch	2 g Agar Agar
25 g gehobelter Parmesan	Salz, Zucker, Chili	

#### Für das Pesto:

20 g geröstete Pinienkerne	50 g Rucola	100 ml mildes Olivenöl
25 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer	

#### Für die Tomaten:

300 g Ur-Tomaten	100 g Büffelmozzarella	50 g gemischter Salat
Olivenöl, Salz, Pfeffer	Blüten der Rauke	

Die Sahne mit Salz und Chili würzen und auf die Hälfte reduzieren. Danach mit Büffelmilch aufgießen und bei niedriger Hitze circa fünf Minuten ziehen lassen. Danach aufkochen und das Agar Agar einrühren. Anschließend den Parmesan hineinmixen, abschmecken und durch ein feines Sieb laufen lassen. Dann dünn in eine circa 26 Zentimeter breite Schale eingießen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Alle Zutaten für das Pesto in einen hohen Mixbecher geben und mit Hilfe eines Stabmixers zu einem Pesto verarbeiten. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ur-Tomaten waschen, trocken tupfen und je nach Beschaffenheit in Scheiben oder Ecken schneiden. Den Burrata grob würfeln. Zum Servieren Tomaten und Burrata auf die Panna Cotta legen. Den Salat mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und die Panna Cotta garnieren. Mit dem Pesto und Blüten vollenden.

Johann Lafer am 05. Juli 2014

## Balik Ekmek

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Eigelb	50 g Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Makrele (küchenfertig)	2 kleine Sucuk-Würste	1 mittel-großes Fladenbrot
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz
Pfeffer		

Die Zitrone auspressen. Das Eigelb mit dem Zitronensaft verrühren und langsam Rapsöl einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado schälen und halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Tomate in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Die Makrele und die Sucuk getrennt in zwei Pfannen ohne Fett anbraten, bis der Fisch gerade nicht mehr glasig und die Wurst rundum gebräunt ist. Beides ein wenig abkühlen lassen.

Das Fladenbrot halbieren und mit der Zitronencreme dick bestreichen. Die Tomatenscheiben, die Avocadospalten und die Zwiebelringe darauf verteilen. Die Makrele und die Sucuk klein schneiden und auf die Brötchen geben.

Zum Schluss Dill und Minze, und auf jeden Fall etwas Zitronencreme, auf die Makrele geben.

Ali Güngörmüs am 15. Mai 2015

## Blumenkohl-Suppe mit Kräuter-Garnelen

### Für vier Portionen

1 Blumenkohl (ca. 700 g)	1 Zwiebel	20 g Butter
800 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone	12 Garnelen, küchenfertig
3 Knoblauchzehen	3 Stiele Petersilie	3 Stiele Kerbel
3 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl	20 g Butter	

### Außerdem:

Den Blumenkohl putzen, in Röschen (ca. 500 g) teilen und waschen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Blumenkohl darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen. Die Suppe bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Suppe fein pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen und mit Cayenne und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Garnelen waschen, den Darm entfernen und trockentupfen. Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter waschen, trocknen und die groben Stiele entfernen. Blätter fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und Kräuter zugeben und alles gut unterschwenken.

Blumenkohlsuppe in Schalen anrichten. Die Garnelen nach Belieben auf Holzspieße stecken und auf den Schüsselrand legen.

Horst Lichter am 19. September 2015

## Bohnen-Radieschen-Salat mit Ei-Dressing

### Für vier Portionen

4 Eier	200 g grüne Bohnen	200 g gelbe Wachsbohnen
1 Bund Radieschen	100 g weiße Bohnenkerne	2 TL Senf
3 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Scheiben Bauernbrot	30 g Butter
Salz, Pfeffer		

Eier zehn Minuten hart kochen. Bohnen putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser fünf bis acht Minuten bissfest kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Bohnenkernen dazu geben. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Das Eigelb mit dem Senf, Weißweinessig und Olivenöl verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing unter den Bohnensalat mischen. Schnittlauch klein schneiden und die Hälfte davon unter den Salat rühren. Brotscheiben halbieren, mit der Butter bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Das Eiweiß klein hacken, mit dem restlichen Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die gerösteten Brotscheiben streuen. Salat und Brote zusammen servieren.

Horst Lichter am 12. Juli 2014

## Brot-Chips mit Kartoffel-Dip

### Zutaten für 2 Portionen

150 g Sauerteigbrot	3 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Brotgewürz
100 g gekochte Kartoffeln	2 EL Senf	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Pflanzenöl	1 EL Crème Fraîche	Salz, Pfeffer

Das Brot in möglichst dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Butter in einem kleinen Topf verflüssigen und das Brotgewürz einrühren. Die Brotscheiben damit bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft circa 10 bis 12 Minuten zu „Brotchips“ backen. Anschließend leicht salzen und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Die zuvor geschälten, gekochten und erkalteten Kartoffeln in einen Mixbecher füllen, Senf und Gemüsebrühe zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs sämig mixen. Dabei langsam das Öl einlaufen lassen. Abschließend Crème Fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffel-Dip in eine Schüssel oder eine kleine Glasschale füllen, die Brotchips hineinstecken und servieren.

Alexander Herrmann am 22. Januar 2014

## Burrata-Brotsalat

### Für zwei Portionen

3 Burrata-Mozzarella	6 Strauchtomaten	1 Bund Frühlingslauch
1 Bund Basilikum	1 Bund Thymian	1 Focaccia
200 g Kalamata-Oliven	2 EL alter Aceto Balsamico	1 Knoblauch
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Focaccia in fingerdicke Würfel schneiden und in dem Olivenöl in einer Pfanne rösten. Den Knoblauch kleinschneiden und zusammen mit dem Thymian dazugeben. Den Burrata auf einem Teller mit Hilfe von zwei Löffeln auseinander ziehen und in kleine Stücke teilen. Die geröstete Focaccia aus der Pfanne nehmen. Den Frühlingslauch klein schneiden und in die Pfanne, in der vorher die Focaccia geröstet wurde, geben. Die Tomaten vom Strunk befreien, abziehen, vierteln und dazugeben. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und die Nadeln über den Lauch und die Tomaten streuen. Die Basilikumblätter mit etwas Olivenöl und Salz in einem Mörser zerreiben. Den Burrata auf einem Teller anrichten, salzen und pfeffern. Die Focaccia dazulegen und Thymian drüber streuen. Die Tomaten und den Frühlingslauch anrichten. Die Kalamata-Oliven hinzufügen. Das Ganze mit Balsamico und dem selbsthergestellten Basilikumöl begießen.

Alexander Herrmann am 09. April 2015

## Caesars Salad mit Garnelen-Samosas und Asia-Mayonnaise

### Für vier Portionen

1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	20 g Ingwer
3 Sardellen	1 TL Senf	1 Eigelb
1/2 Limette	150 ml Sonnenblumenöl	2 EL Sojasauce
50-70 ml Gemüsefond	2 Köpfe Romanasalat	400 g Garnelen
150 g fetten Speck	1 EL Speisestärke	1 Eiweiß
Salz, Pfeffer	1 unbehandelte Limette	20 Wan Tan Blätter
1 Eiweiß	Pflanzenöl	

Knoblauchzehe schälen, Chilischote entkernen, Ingwer schälen. Alles zusammen mit den Sardellen auf einem Brett zu einer feinen Paste hacken.

Eigelb, Senf und Limettensaft in einem hohen Becher verrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl zugeben und mit dem Pürierstab mixen. Das Öl nach und nach unter Mixen zugeben, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Die Mayonnaise mit der Gewürzpaste, Sojasauce und Gemüsefond verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Garnelen und den Speck sehr klein hacken und in eine Schüssel geben. Mit der Speisestärke, dem Eiweiß mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenschale und Sojasauce zugeben und unterheben. Wan Tan Blätter auslegen, etwas Garnelenmasse darauf geben, die Ränder mit Eiweiß einstreichen und zu Dreiecken zusammenfalten, Ränder gut andrücken.

Anschließend im heißen Fett zwei bis drei Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat mit einem Teil der Mayonnaise marinieren und auf einer Platte verteilen. Die Samosas darauf legen und die restlichen Asiamayonnaise dazu servieren.

Johann Lafer am 31. Oktober 2015

## Calamaretti und Tomate auf Focaccia

### Für zwei Portionen

12 Calamaretti	1 Schote Chili (rot, klein)	1 TL Sepiatinte
1 - 2 EL Butter	1 Zitrone	4 Scheiben Focaccia
2 Strauchtomaten	2 Zweige Thymian	3 Eigelb
2 TL Senf	1 EL Meerrettich	150 ml Rapsöl
1 Zehe Knoblauch	Meersalz	Olivenöl

Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Eigelb, Senf, Meerrettich, Knoblauch und Rapsöl in einen Mixbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabes zu einer Meerrettich-Aioli aufmixen. Mit Salz abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen. Tomaten waschen und in je zehn Scheiben schneiden. Focaccia-Scheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Thymian von beiden Seiten hellbraun braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Calamaretti waschen, putzen und die Tuben in Ringe schneiden. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Chilischote längs einritzen und hinein geben, Calamaretti-Ringe zugeben, kurz durchschwenken und mit einer Prise Salz würzen. Einen Teelöffel Sepiatinte und die Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und mit Saft und Abrieb der Zitrone abschmecken. Je fünf Tomatenscheiben auf das gebratene Focaccia legen, mit Meersalz bestreuen, die schwarzen Tintenfischringe darauf verteilen und mit einigen Tupfen Meerrettich- Aioli garnieren.

Alexander Herrmann am 10. September 2014

## Calamaretti-Salat im Wan-Tan-Körbchen

### Für 2 Portionen

2 Blatt Wan-Tan-Teig	200 g Butterschmalz	6 Calamaretti
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	1 Romana-Salatherz
100 g Schmand	Olivenöl	1 Prise Salz
Pfeffer		

Das Butterschmalz in einem kleinen, möglichst hohen Topf erhitzen. Währenddessen einen Schaschlik-Spieß in einen Weinkorken stecken, diesen mit Alufolie umwickeln und mit diesem selbstgebauten „Stempel“ die Wan-Tan-Teigblätter in das heiße Butterschmalz hineindrücken, zu kleinen Körbchen herausfrittieren und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Calamaretti putzen (Haut entfernen und Schild herausziehen), auswaschen und in Ringe schneiden. Stielansatz vom Salat entfernen, waschen und in größere Stücke schneiden. Calamaretti in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe kurz heiß anschwanken, Salat zugeben, einmal durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und aus der Pfanne nehmen. Einen Tupfen Schmand auf jeden Teller spritzen, Wan-Tan-Körbchen darauf setzen, mit dem Calamaretti-Salat füllen und mit restlichem Schmand garnieren.

Alexander Herrmann am 29. Januar 2014

# Carpaccio vom Rinder-Filet

## Für 4 Portionen

400 g Rinderfilet	100 g Rucola	100 g Parmesan
2 EL Mascarpone	2 EL Olivenöl	4 EL Trüffelöl
1 Prise Zucker	1 Prise Salz und Pfeffer	1 Zitrone

### **Carpaccio und Creme zubereiten:**

Für das Carpaccio-Rezept nach Frank Rosin schneiden Sie das Rinderfilet in Würfel. Wickeln Sie es dann in Frischhaltefolie ein, um es darin anschließend dünn zu klopfen. Als nächstes Mascarpone, Olivenöl und Trüffelöl vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Carpaccio anrichten:**

Je einen Teelöffel Mascarpone-Creme auf große flache Teller geben. Das Gemisch so verreiben, dass der gesamte Tellerboden dünn damit überzogen ist. Das Carpaccio auf die Creme legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Zum Schluss kommen noch Rucola und grob geriebener Parmesan dazu.

Fertig ist Ihre Vorspeise aus bella Italia.

### **Tipp:**

Carpaccio ist eine italienische Vorspeise, die klassischerweise aus dünnem Rinderfilet besteht. Doch die Speise lässt sich auf unzählige Weise variieren. Auch Gemüse, Obst oder Fisch eignen sich gut, um in hauchdünnen Scheiben serviert zu werden.

### **Fazit:**

Ob als Vorspeise oder leichter Hauptgang: Ein Rinder-Carpaccio schmeckt lecker und ist rasch zubereitet. Das Rezept von Frank Rosin sorgt für zusätzliche Raffinesse bei diesem italienischen Klassiker.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

# Ceviche vom Wolfsbarsch mit Fenchel und Grapefruit

## Für vier Portionen

### Für die Ceviche:

400 g Wolfsbarschfilet	1 Granatapfel	1 Grapefruit
1 Fenchelknolle	7 EL Olivenöl	4 unbehandelte Limetten
50 ml Grenadine-Sirup	1 Stange Frühlingslauch	Meersalz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Baguette

Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen und für etwa 1 Stunde in das Tiefkühlfach legen. Inzwischen den Granatapfel aufbrechen und die Kerne mit einer Gabel herauslösen. Grapefruit großzügig schälen, so dass das Weiße der Schale mit entfernt wird. Grapefruitfilets mit einem Messer herausschneiden. Fenchel putzen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Hälften in möglichst dünne Scheiben schneiden beziehungsweise hobeln und mit Grapefruitfilets, Granatapfelkernen und drei Esslöffel vom Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Schale einer Limette abreiben. Alle Limetten halbieren, den Saft auspressen und mit der geriebenen Schale mischen. Das angefrorene Wolfsbarschfilet aus dem Tiefkühlfach nehmen und mit einem sehr scharfen Messer - besser noch mit auf einer Aufschnittmaschine - in circa drei Millimeter dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf eine Platte legen. Fisch mit dem Limettensaft gleichmäßig beträufeln und 15 Minuten marinieren. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Marinierte Fischeiben auf Teller legen. Fenchel-Grapefruit-Salat mit Granatapfelkernen in die Mitte verteilen. Grenadine mit restlichem Olivenöl und zwei Esslöffel von der Limetten-Marinade verrühren, die Mischung über das Carpaccio und den Salat geben, alles nochmals mit Salz und Pfeffer würzen, mit Frühlingslauch bestreuen. Baguette in dünne Scheiben schneiden, im Backofen rösten und dazu servieren.

Johann Lafer am 27. September 2014

## Chicorée-Orangen-Salat mit Nordsee-Krabben

### Für vier Portionen

4 Orangen, unbehandelt	1 TL Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Olivenöl	2 Chicorées	1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	250 g Nordseekrabbenfleisch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL grobkörniger Senf	1 Baguette	

Zwei Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Hälften mit einem Löffel sauber auskratzen und aufbewahren. Den Orangensaft mit dem Zucker und dem Senf in einem kleinen Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die restlichen beiden Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist und die Filets heraustrennen.

Den Chicorée waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter ablösen. Blätter in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Orangenfilets, Salat und Zwiebel in einer Schüssel mischen. Das Dressing zugeben und untermischen.

Schnittlauch fein schneiden und kurz vor dem Anrichten unter den Salat mischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen acht Minuten rösten.

Die Nordseekrabben mit dem Schmand, Zitronensaft und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dill abrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Unter die Krabben heben und in den halben Orangenschalen anrichten.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Krabben und dem Baguette servieren.

Horst Lichter am 28. November 2015

## Doraden-Beignets auf Aprikosen-Pfirsich Chutney

### Für vier Portionen

#### Für die Beignets:

2 Doradenfilets	2 EL Sojasauce	1 EL Akazienhonig
$\frac{1}{2}$ Limette	Salz, Chili	8-12 Schaschlik-Spieße
2 Eier	250 ml Bier	40 g Mehl
20 g Speisestärke	Mehl, Pflanzenfett	

#### Für das Chutney:

6 reife Aprikosen	1 reifer Pfirsich	20 g frischer Ingwer
2 kleine rote Chilischoten	50 g Akazienhonig	80 ml Pfirsich-Essig
50 g Aprikosenkonfitüre	2 EL körniger Dijon- Senf	

#### Für die Garnitur:

50 g Wildkräutersalat	Olivenöl	1 Limette
Salz		

Doradenfilets in breite Streifen schneiden. Streifen mit Sojasauce, Akazienhonig, dem ausgepressten Saft der Limette, Salz und Chili aus der Mühle würzen und in Mehl wenden. Eier, Bier, Mehl und Speisestärke verrühren. Filets wie kleine Segel auf die Schaschlik-Spieße aufspießen, durch den Teig ziehen und im erhitzten Pflanzenfett drei bis vier Minuten knusprig backen. Aprikosen und Pfirsich halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischoten halbieren. Honig erwärmen und Ingwer und Chili darin andünsten. Aprikosen und Pfirsich zugeben und karamellisieren. Mit Pfirsich- Essig ablöschen und Konfitüre zugeben. Dabei gelegentlich rühren. Dann Senf zugeben, würzen und auskühlen lassen. Das Chutney mittig platzieren. Den Wildkräutersalat würzen und darum verteilen. Mit Beignets vollenden.

Johann Lafer am 06. September 2014

## Feldsalat mit Speck, Croutons und Spiegelei

### Für vier Portionen

200 g Feldsalat	100 g Speckscheiben	2 Scheiben Vollkorntoast
2 EL Weißweinessig	1 TL Honig	2 El Olivenöl
4 Eier	1 El Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Vollkorntoast würfeln und zum Speck geben. Einige Minuten mit braten, bis die Brotwürfel knusprig gebraten sind.

Für das Dressing Weißweinessig mit Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben und unterrühren.

Für das Spiegelei das restliche Olivenöl in eine Pfanne geben, Eier hineinschlagen und darin bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Feldsalat mit dem Dressing mischen und auf Tellern verteilen. Speck und Crouton darüber streuen. Die Spiegeleier dazu legen und servieren.

Horst Lichter am 14. März 2015



# Frühlings-Taboulé mit Hähnchen und Thaibasilikum-Pesto

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste	2 Frühlingszwiebeln	100 g Cherrytomaten
1/2 Bund Thaispargel	1/2 Zucchini	1/2 Paprika (rot)
1 Thai-Chili	2 Knoblauch	1,5 Limetten
75 g Couscous	25 g Cashewnüsse	500 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Thaibasilikum	Etwas Chiliflocken	Etwas Olivenöl
1 Prise Meersalz	Pfeffer	

Die Hähnchenbrüste in einem Esslöffel Olivenöl rundum vier Minuten lang mit einer halbierten Chilischote und einer Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Im Ofen bei 140 °C (Umluft) für zwölf Minuten zu Ende garen.

Die Paprika schälen, mit der Zucchini und den Frühlingszwiebeln in fünf Millimeter breite Streifen schneiden und den Spargel halbieren. Alles in Olivenöl circa acht Minuten bei mittlerer Hitze braten und anschließend salzen.

Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel lockern und unter das Gemüse mischen. Mit dem Limettensaft abschmecken.

Das Thaibasilikum zupfen, mit 50 Millilitern Olivenöl, dem restlichen Knoblauch, der Hälfte der gerösteten Nüsse, dem Abrieb- und Saft einer Limette, einer Thai-Chili und Meersalz fein pürieren.

Zum Anrichten, das Gemüse auf die Tellermitte geben, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf legen, mit dem Pesto umsprengen und mit den restlichen grob gehackten Cashewnüssen bestreuen.

Andreas C. Studer am 21. April 2015

## Gänsefleisch-Pflanzerl

### Für zwei Portionen

250 g Gänsehackfleisch	100 g Sauerteigbrot	2 Schalotten
115 ml Milch	1 Ei	1 Orange
1 Zweig Thymian	2 Stangen Zimt	3 EL Butter
1 Apfel (rot)	$\frac{1}{2}$ Kopf Blaukraut	2 EL Wildpreiselbeeren
100 g Schmand	100 g Feldsalat	25 g Macadamianüsse
Essig, Pflanzenöl	Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Das Sauerteigbrot (am Besten vom Vortag) in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, mit einem Esslöffel Butter in einer Pfanne anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Anschließend über die Brotscheiben gießen und vermengen. Das Gänsehackfleisch zur Brotmasse geben, ein Ei unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig, zwei bis drei Esslöffel Semmelbrösel einarbeiten. (Nicht zu fein zerkneten, sodass noch erkennbare Brotstücke in der Hackmasse bleiben). Die fertige Masse zu Pflanzerl formen, in eine große Pfanne mit etwas Pflanzenöl geben, auf den Herd stellen und bei wenig Temperatur langsam ringsum anbraten. Anschließend langsam mit der Temperatur hoch gehen, drei Streifen Orangenschale, einen Zweig Thymian, zwei Stangen Zimt und drei Esslöffel Butter zugeben. Aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen und den Herd abschalten. (Die Pflanzerl ziehen jetzt im aufsteigenden Dampf der Butter gar). Das Blaukraut dünn hobeln, mit je einer großen Prise Salz und Zucker würzen, gut verkneten (es ist ratsam, hierfür Gummihandschuhe zu tragen), anschließend mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl und Preiselbeeren abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen. Den Schmand mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls bis zum Anrichten kühl stellen. Vom Feldsalat einige Röschen zur Dekoration beiseite legen, den restlichen Salat zusammen mit den Macadamianüssen und etwas Pflanzenöl zu einem Pesto mixen und mit einer Prise Salz abschmecken. Vor dem Anrichten den Deckel von der Pfanne nehmen, den Herd auf höchster Stufe einschalten und braten, bis die Flüssigkeit aus der Pfanne verdampft ist und die Pflanzerl außen knusprig sind. Den Apfel in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen, und die Spalten kurz in der Pfanne mit den Pflanzerl anschwitzen. Den Blaukrautsalat auf Tellern anrichten, die Pflanzerl darauf setzen und mehrere Tupfen Pfefferschmand darauf verteilen. Die Pflanzerl mit dem Feldsalatpesto beträufeln und mit dem frischen Feldsalat sowie den Apfelspalten garnieren.

Alexander Herrmann am 09. Dezember 2014

## Gebackene Lachs-Praline

### Für 2 Portionen

200 g Lachsfilet	1 Orangen	1 TL Sesamsamen
$\frac{1}{2}$ TL Curry	2 Blätter Frühlingsrollen	400 g Butterschmalz
1 Stange Lauch	150 g Naturjoghurt	Zitrone, Meersalz

Den Lachs würfeln und mit Curry, gerösteten Sesamkörnern, Orangenabrieb und Salz abschmecken. Gut vermengen und zu zitronengroßen Kugeln formen. Die Frühlingsrollenteigblätter aus der Verpackung nehmen und in dünne Streifen schneiden.

Tipp:

Nicht zu früh aus der Verpackung nehmen, da der Teig schnell austrocknet.

Anschließend die Lachskugeln damit ummanteln. Währenddessen das Butterschmalz in einen tiefen Topf geben und erhitzen. Wenn das Fett heiß genug ist, die Lachspralinen für wenige Sekunden darin frittieren. Den Joghurt mit Zitrone abschmecken. Den geschnittenen Lauch in der Pfanne schwenken und dazu geben. Anschließend den Joghurt in eine Schale geben und die Praline darauf setzen.

Alexander Herrmann am 06. Februar 2014

## Gebackene Mangold-Blätterteig-Schnitten mit Bergkäse

### Für vier Portionen

1 Rolle Blätterteig	500 g Mangold	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	Salz
Pfeffer	1 geriebene Muskatnuss	50 g Bergkäse
100 g Crème-fraîche	1 Ei	100 g Frühstücksbacon
150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig auf ein Backblech mit Backpapier legen und in vier Stücke schneiden. Mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Mangold putzen, in schmale Streifen schneiden, gründlich waschen und trockenschleudern.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Beiseite stellen und leicht abkühlen lassen.

Bergkäse reiben und mit Creme fraîche und dem Ei verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Mangoldgemüse auf dem Blätterteig verteilen, Käsemischung mit einem Löffel in Abständen auf den Mangold setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 15-20 Minuten backen. Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und kross braten. In einem Sieb abtropfen lassen.

Schmand mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilienblätter fein hacken und unter den Schmand rühren.

Mangold-Blätterteigschnitten aus dem Backofen nehmen. Jedes Stück auf einen Teller geben und mit dem Bacon bestreuen. Einen Klecks Schmand darauf geben und servieren.

Horst Lichter am 02. Mai 2015

## Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Kresse-Salat

### Für vier Portionen

400 g fester Schafskäse	2 Stiele Rosmarin	2 EL Honig
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	Tabasco
Salz, Pfeffer	500 g bunte Tomatenmischung	1 rote Zwiebel
1 Beet Gartenkresse	3 EL Aceto Balsamico	3 EL Olivenöl
1 TL Honig		

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schafskäse in vier Scheiben schneiden und in kleine Auflaufformen legen. Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Zusammen mit dem Honig, Olivenöl, einem Esslöffel Zitronensaft, etwas Tabasco, Salz und Pfeffer verrühren. Den Schafskäse damit beträufeln und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Tomaten waschen und je nach Größe in Viertel oder in kleinere Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Beides in einer Schüssel mischen. Balsamico, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensalat damit marinieren.

Zum Anrichten den Salat auf Tellern verteilen. Kresse mit einer Schere abschneiden und auf den Salat streuen. Je einen gebackenen Schafskäse dazu servieren.

Horst Lichter am 25. Juli 2015

## Gebratener Avocado-Salat mit geröstetem Ziegenkäse

### Für 2 Personen

1-2 Avocados	150 g Ziegenfrischkäse	1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Thymian	1 Zitrone	Olivenöl, Mehl
Salz, Pfeffer		

Den Ziegenkäse in kleine Stücke zupfen, in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform verteilen, mit Pfeffer würzen und in der mittleren Schiene des Backofens, bei 180 Grad Umluft, 12 Minuten rösten. Die Avocado halbieren, Kern heraus nehmen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und jede Hälfte in vier Spalten schneiden. Olivenöl mit einer angedrückten Knoblauchzehe und den Thymianzweigen in einer Pfanne erhitzen. Die Avocadospalten von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und zugeben, mit Salz würzen und die Avocados von beiden Seiten hellbraun braten. Anschließend mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen, etwas frisches Olivenöl zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Anschließend die Avocadospalten auf zwei Tellern anrichten, mit dem Zitronenöl aus der Pfanne beträufeln, frische Zitronenschale darüber reiben und den gerösteten Ziegenkäse darum verteilen. Als Garnitur etwas frischen Salat oder Rucola dazugeben.

Alexander Herrmann am 08. April 2014

## Gebratener Bimi

### Für 2 Portionen

8 Bimi	1 Schalotte	1 Mini-Aubergine
1 Dose Kichererbsen	550 ml Gemüsebrühe	1 Dose weiße Bohnen
100 ml Yuzu-Saft	2 g Agar Agar	150 g Butterschmalz
50 ml Rapsöl	1 EL Butter	1 Prise Puderzucker
1 EL Sesam (geröstet)	Raz el Hanout	Safranfäden
Salz	Cayennepfeffer	Kreuzkümmel (gemahlen)

Die vorgegarten Kichererbsen abwaschen, gut abtropfen lassen und anschließend langsam in einer großen Pfanne mit Butterschmalz goldgelb ausbacken. Dann auf Küchenkrepp legen und mit Salz, Raz el Hanout und Cayennepfeffer würzen. Die Mini-Aubergine möglichst dünn aufschneiden, in einem kleinen Topf mit Butterschmalz knusprig frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Den Yuzu-Saft mit Puderzucker und einer Prise Salz abschmecken, mit dem Agar Agar verrühren, aufkochen und anschließend erkalten lassen. Das so entstandene Gelee in einem Mixer cremig aufmixen und durch ein feines Sieb streichen. Bohnen mit Gemüsebrühe bedeckt in einem Topf bei mittlerer Hitze weich kochen, anschließend abgießen (dabei den Fond auffangen), fein und cremig mixen (evtl. wieder etwas vom Fond zugeben), mit Salz und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken und durch ein Sieb streichen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Bimi putzen, die Spitzen abschneiden und die Stiele schräg in circa ein bis zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Mit wenig Rapsöl in einer Pfanne von allen Seiten anbraten, mit einer Prise Salz würzen, einen Esslöffel Butter zugeben und mit einem Deckel verschließen. Nach zwei bis drei Minuten den Deckel entfernen, Schalottenwürfel zugeben, kurz durchschwenken und mit 50 Milliliter Gemüsebrühe ablöschen. Mit Safran und Salz abschmecken und mit einem Esslöffel geröstetem Sesam verrühren. Die Bohnencreme auf Tellern verstreichen, die Kichererbsen und Auberginenchips darauf verteilen, den Bimi in die Tellermitte setzen, mit dem Safransud umträufeln und mit Tupfern des Yuzu-Gels garnieren.

Alexander Herrmann am 04. Juli 2014

## Gebratener Brokkoli mit Mandel-Pesto

### Zutaten für 2 Portionen

$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli	2 EL Butter	100 g Mandeln, gehobelt
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Zitrone	100 ml Rapsöl
1 Romana-Salatherz	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz, Pfeffer

Gehobelte Mandeln in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft sechs bis acht Minuten leicht hellbraun rösten und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, zusammen mit Mandeln, Rapsöl und Abrieb der Zitrone in einen Mixbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem Pesto mixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli mit einem kleinen Gemüsemesser in kleine Röschen schneiden und mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten anbraten. Butter zugeben und aufschäumen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze fertig garen. Die Brokkoliröschen auf Tellern verteilen, einzelne Blätter des Romana-Salatherzens dazwischen stecken, mit dem Mandelpesto beträufeln und mit Kerbel garnieren.

Alexander Herrmann am 23. Januar 2014

## Gebratener grüner Spargel

### Für 2 Portionen

12 Stangen grüner Spargel	2 Strauchtomaten	2 Zweige Rosmarin
1 Zitrone	3 Eigelbe	150 ml Rapsöl
3 EL Olivenöl	Weißweinessig, Salz	

Tomaten in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser (am besten Eiswasser) abschrecken, die Haut abziehen, Tomaten vierteln, Kerngehäuse und Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Vom Spargel die unteren zwei Drittel schälen, die Spargelstangen schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, mit Olivenöl in eine große beschichtete Pfanne geben, salzen und braten. Wenn die Stangen eine hellbraune Farbe erreicht haben, 1 EL Butter zugeben, aufschäumen lassen, Rosmarinnadeln darin knusprig braten und zuletzt Tomatenwürfel zugeben. Das Ganze kurz durchschwenken und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. 3 Eigelb, eine Prise Salz und einen großzügigen Spritzer Essig in einen Mixbecher füllen, mit Hilfe eines Pürierstabes zu einer Mayonnaise aufmixen und mit Salz und ggf. etwas Essig abschmecken. Rapsölmayonnaise auf zwei Tellern verstreichen, den gebratenen Spargel darauf anrichten und mit der aromatisierten Butter umtrüpfeln.

Alexander Herrmann am 02. Mai 2014

## Gefüllte Champignons mit knusprigem Parma-Schinken

### Für vier Portionen

#### Für die Champignons:

8 große Champignonköpfe	1 Strauchtomate	100 g Schafskäse
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	4 getr. Tomatenfilets
3 Scheiben Ciabatta	4 EL Olivenöl	1 TL Honig
2 EL Aceto Balsamico	2 Stiele Basilikum	8 Scheiben Parma-Schinken

#### Für das Salatbett:

100 g Rucola	2 EL Aceto Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Champignons mit einem Pinsel abbürsten und den Stiel herausdrehen. Champignons in eine Auflaufform setzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Tomate, Schafskäse, Ciabatta und getrocknete Tomaten in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Basilikum klein hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Schafskäse, Ciabatta, Basilikum und getrocknete Tomaten in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Honig, Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung in die Champignonköpfe füllen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Parma-Schinken-Scheiben in einer Pfanne in wenig Öl knusprig braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Den Salat mit einer Prise Salz, Balsamico und Olivenöl marinieren. Je zwei Champignons auf einem Teller anrichten. Mit Rucola und Parma-Schinken garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Horst Lichter am 31. Mai 2014

# Gefüllte Mini-Gurken, Dill-Minz-Bulgur, Gewürz-Joghurt

## Für zwei Personen

### Für den Gewürzjoghurt:

100 g Joghurt	1 Prise Zucker	Salz
1 Prise Anapurna-Currypulver	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	1 Prise gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	

### Für die gefüllten Mini-Gurken:

2 kleine Salatgurken	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Kirschtomaten	35 g Bulgur	100 ml Gemüsebrühe
$1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Einige Zweige Dill
1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise gemahlener Koriander	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Himbeer-Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	1 EL Himbeeressig	50 ml Rote Bete-Saft
eine Prise Zucker	2 EL Butter	

Für die Füllung der Gurken die Schalotte und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne anschwitzen. Die Kirschtomaten abziehen und dazugeben. Dann den Bulgur ebenfalls hinzufügen und einen Moment mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Dann mit Deckel bei geringer Hitze quellen lassen, bis der Bulgur gar ist. Den fertigen Bulgur mit einer Gabel auflockern, mit etwas Salz, Zucker, dem Cayennepfeffer und dem Koriander würzen und mit der Minze und dem Dill verfeinern.

Für die Himbeer-Zwiebeln die rote Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in einem Topf zusammen mit dem Himbeeressig und dem Rote Bete-Saft einkochen lassen. Ein paar Flocken Butter und etwas Zucker hinzugeben und das Ganze leicht karamellisieren lassen.

Für den Gewürzjoghurt den Joghurt in einer Schüssel mit etwas Salz, dem Zucker, dem Kreuzkümmel, dem Curry, dem Zimt, der Paprika und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Mini-Gurken halbieren, mit einem Teelöffel von den Kernen befreien und leicht pfeffern. Zum Anrichten die Gurken mit der fertigen Bulgurmischung befüllen und mit einigen Dillspitzen garnieren. Darauf die Himbeerschwabbeln und den Gewürzjoghurt drapieren. Am Schluss noch etwas Olivenöl über das Ganze geben.

Ali Güngörmüs am 20. März 2015

## Gefülltes Carpaccio vom Rinder-Filet

### Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	½ Bund Rucola	2 EL alter Aceto Balsamico
50 g Parmesan	4 Kirschtomaten	1 Zitrone
50 g geröstete Pinienkerne	Olivenöl, Meersalz	Pfeffer, geschroteter Pfeffer
Frischhaltefolie		

Das Rinderfilet in circa acht, etwas dickere Scheiben schneiden. Die Frischhaltefolie mit ein wenig Öl einstreichen, die Rinderfilet-Scheiben darauf legen, mit der Folie einschlagen und vorsichtig mit einem Plattireisen (oder dem Boden eines Topfes oder einer Pfanne) plattieren. Die Kirschtomaten schälen, vom Strunk befreien und vierteln. Den Rucola waschen, trocken tupfen, samt Stielen klein schneiden, mit einer Prise Salz und wenig Pfeffer würzen und mit einigen Tropfen altem Balsamico marinieren. Den Parmesan dazu reiben und gut vermengen. Das Rindercarpaccio in Halbkugelformen legen, mit dem Rucola-Salat, je zwei Kirschtomatenvierteln sowie einigen gerösteten Pinienkernen füllen und die Enden einschlagen. Das Rindercarpaccio für circa eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen und danach mit Hilfe eines Löffels vorsichtig aus der Form stürzen. Die Zitrone auspressen, den gleichen Teil Olivenöl zugeben, mit einem kleinen Schneebesen verquirlen und mit einer Prise Salz würzen. Die Carpaccios mit der Marinade beträufeln, auf zwei Tellern anrichten und mit etwas geschrotetem Pfeffer und Meersalz (z.B. Meersalz) bestreuen.

Alexander Herrmann am 12. Januar 2015

## Gefülltes Kalb-Carpaccio

### Zutaten für 2 Portionen

100 g Kalbsfilet	2 Zweige Basilikum	12 kleine, schwarze Oliven
60 g Pinienkerne	2 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
Kräutersalat	1 Zitrone	1 Prise Meersalz
Olivenöl, Pfeffer		

Das Kalbsfilet in vier Tranchen schneiden und zwischen leicht geölter Klarsichtfolie dünn ausklopfen. Basilikumblätter vom Stiel zupfen. Oliven je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Pinienkerne zugeben, goldbraun rösten und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Das Kalbscarpaccio in Halbkugelformen legen, mit je ein bis zwei Basilikumblättern auslegen, Crème-fraîche darauf streichen, mit Oliven und Pinienkernen füllen, die Enden einschlagen und vorsichtig aus der Form stürzen. Kräutersalat in einer Schüssel mit etwas Zitrone, Olivenöl und Meersalz marinieren. Die gefüllten Carpaccios kurz vor dem Servieren mit Olivenöl einpinseln, mit Meersalz und Pfeffer bestreuen und frischen Parmesan darüber hobeln. Nun je zwei gefüllte Carpaccios mit dem Kräutersalat auf einem Teller anrichten.

Alexander Herrmann am 14. Januar 2014

## Geräucherter Bachsaibling mit grünem Spargel

### Für vier Portionen

#### Für den Bachsaibling:

4 Saiblingfilets	25 g Räucherspäne	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz, Pfeffer	50 g Kräuter
4 große Holzspieße		

#### Für den Spargel:

16 Stangen grünen Spargel	8 Scheiben Parma-Schinken	16 Scheiben Lardo
Pfeffer, Pflanzenöl		

#### Für die Vinaigrette:

25 ml weißer Apfel-Balsamessig	25 ml Gemüsefond	1 EL Akazien Honig
Salz, Pfeffer	50g zerst. Macadamianüsse	50 ml Olivenöl
50 g Wildkräuter	50 g geputzten hellen Frisée	50 ml Erdnussöl

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und wellenförmig aufspießen. Den Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und die Räucherspäne gleichmäßig darin verteilen, so dass der Boden bedeckt ist. Thymian und Rosmarin ebenso zugeben. Den Einsatz mit Olivenöl bepinseln, die Röllchen darauf setzen und mit dem Deckel verschließen. Nun bei höchster Stufe auf den Herd stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, die Hitze komplett wegnehmen und den Fisch, je nach Geschmack und Intensität, 12 bis 15 Minuten räuchern. Durch die Hitze gart gleichzeitig der Fisch. Sobald der Fisch fertig gegart ist, mit den frischen Kräutern bestreuen. Das untere Ende des Spargels abschälen und circa einen Zentimeter der Enden kürzen. Die Blütenansätze entfernen. Den Schinken der Länge nach und mittig halbieren. Jeweils eine halbe Scheibe Schinken und eine Scheibe Speck leicht übereinander lappend, nebeneinander auflegen und den Spargel damit einwickeln. Die Grillpfanne erhitzen und den eingewickelten Spargel bei mittlerer Temperatur rundherum grillen bis der Schinken knusprig ist. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Vinaigrette alle Zutaten miteinander verrühren. Zum Servieren die gegrillten Spargelstangen nebeneinander auf die Teller legen und den Fisch hinzugeben. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren und auf dem Teller mitanrichten.

Johann Lafer am 17. Mai 2014

## Geraspeltes Hokkaido-Chutney

### Für zwei Portionen

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Hokkaido Kürbis	4 Schalotten	1 Orange
1 rote Chilischote (groß)	6 getrocknete Aprikosen	1 EL Aprikosenmarmelade
100 ml Gemüsebrühe	1 TL Curry	1 EL Zucker
Olivenöl, Salz		

Den Kürbis vierteln, Kerngehäuse auskratzen, Fruchtfleisch (samt Schale) mit einer Reibe raspeln und beiseite stellen. Die Orange schälen und filetieren. Nun die Chili längs halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die getrockneten Aprikosen vierteln, zu den Schalottenwürfeln geben, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Aprikosenmarmelade zugeben, gut vermischen und ebenfalls kurz karamellisieren lassen. Anschließend die Orangenfilets hineingeben, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Chili und Currypulver zugeben, geraspelten Kürbis einrühren, mindestens drei Minuten köcheln lassen (bis der Kürbis das Chutney bindet) und mit Salz abschmecken.

Alexander Herrmann am 04. November 2014

## Geschmortes Weißkraut deluxe

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkraut	3 Schalotten	1 Chili (klein, rot)
1 Zitrone	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Butter	1 Prise Kümmelsamen
1 Prise brauner Zucker	100 g Walnüsse (geschält)	50 ml Weißweinessig
100 ml Rapsöl (kaltgepresst)	50 ml Walnussöl	Meersalz, Pfeffer

Die Walnüsse in einer Auflaufform oder auf einem Backblech im Ofen bei 160 Grad Umluft fünf bis acht Minuten leicht rösten, abkühlen lassen und mit einem Messer grob hacken. Das Weißkraut in Spalten schneiden (je nach Größe des ganzen Kopfes etwa Achtel oder Zwölftel) und dabei nur so viel vom Strunk entfernen, dass die Spalten beim Braten nicht auseinander fallen. Die Schalotten schälen und sechsteln sowie die Chilischote längs einritzen. Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, die Weißkrautspalten nebeneinander hineinlegen (pro Person ein bis zwei Spalten), die Schalottensechstel und die Chilischote zugeben und mit einer Prise Kümmelsamen bestreuen. Zwei Streifen Zitronenschale sowie vier Streifen Orangenschale, den Thymian und eine Prise braunen Zucker zugeben, mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer bis schwacher Hitze schmoren. Wenn das Kraut fast gar und die Unterseite braun geröstet ist, den Deckel abnehmen, das Kraut wenden und von der anderen Seite ebenfalls rösten. Den Deckel jetzt nicht mehr darauf setzen, damit die überschüssige Flüssigkeit verdampfen kann. Den Essig, das Rapsöl und das Walnussöl mit einem Schneebesen in einer Schüssel gut verrühren, mit einer großen Prise Salz und etwas schwarzem Pfeffer abschmecken und so lange weiter rühren, bis sich das Salz im Essig aufgelöst hat. Anschließend die gehackten Walnüsse zugeben. Das geschmorte Kraut samt den Zwiebelspalten auf zwei Tellern anrichten, mit einer Prise frischem Meersalz bestreuen, mit der Walnussvinaigrette beträufeln und mit einigen Schnittlauchspitzen garnieren.

Alexander Herrmann am 29. Januar 2015

# Grüner Spargel-Nudel-Salat mit Chorizo-Chips

## Für vier Portionen

250 g kleine Muschelnudeln	1 Bund grüner Spargel	1 EL Olivenöl
1 Salatgurke	4 EL Zitronensaft	5 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie	2 feste Chorizos	Salz
Pfeffer	Zucker	

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Muschelnudeln darin al dente garen und abgießen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten braten lassen.

Gurke waschen, schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel auskratzen, Gurkenhälften in schräge Stücke schneiden.

Gurken, Spargel und Nudeln in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter davon klein hacken. Mit zum Salat geben.

Chorizowurst von der äußeren Schale befreien und mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Wurstscheiben in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Salat in Schüsseln anrichten und die Chorizochips darauf streuen.

Horst Lichter am 27. Juni 2015

# Gratinierter Austern

## Für 2 Personen

6 Austern	$\frac{1}{2}$ TL feiner Meerrettich	1 Grannysmith Apfel
1/2 Bio-Limetten-Abrieb	250 g geklärte Butter	3 Eigelb
1 EL feiner Parmesan	1 TL Senf	$\frac{1}{2}$ EL feiner Estragon
Zucker, Chili	$\frac{1}{2}$ EL gutes Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
ungereinigtes Meersalz		

Die Austern auslösen und in eine Schüssel geben. Das Austernwasser in eine Schüssel sieben. Die gewölbten Austernschalen gründlich spülen. Den Apfel schälen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Austernwasser und Estragon vermengen. Mit schwarzem Pfeffer würzen und zwei Teelöffel Austernwasser aufheben. Die Apfelwürfel auf die Austernschalen verteilen und jeweils eine Auster darauf setzen.

Die Eigelbe, den Senf und einen halben Teelöffel Salz im Wasserbad aufschlagen.

Die Butter in einem feinen Strahl einrühren. Die Limettenschale, etwas Parmesan und den Meerrettich unterrühren. Mit zwei Teelöffeln Austernwasser und etwas Zucker abschmecken.

Auf jede Auster etwa einen Esslöffel der Sauce setzen, mit etwas Parmesan bestreuen und die Austern ganz kurz (15 Sekunden) gratinieren – entweder im „Salamander“ oder im Backofen auf der obersten Schiene bei maximaler Oberhitze.

Sofort auf ungereinigtem Meersalz auf kleinen Tellern servieren. Nach Belieben mit Chili würzen.

Martin Baudrexel am 24. April 2015

## Gratinierte Salsiccia-Aubergine

### Für zwei Personen

1 Aubergine	1 Zwiebel	3 Salsiccia
1 Zweig Rosmarin	2 EL Crème-fraîche	4-5 EL Semmelbrösel
100 g Parmesan	Olivenöl	1 Prise Raz el Hanout
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Die Aubergine in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eine der Schnittflächen leicht mit einem Messer einritzen und mit einer Prise Meersalz einreiben. Die Aubergine in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten und herausnehmen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Salsiccia-Würste pellen und grob schneiden und die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und ganz fein hacken. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Salsiccia zugeben, gut anbraten, durchschwenken und in eine Schüssel geben. Anschließend mit je einer Prise Pfeffer und Raz el Hanout würzen, die gehackten Rosmarinnadeln, die Crème Fraîche und die Semmelbrösel unterrühren (die Masse sollte die Konsistenz eines Kartoffelpürees haben) und ggf. nochmals mit einer kleinen Prise Salz abschmecken. Die Auberginenscheiben, mit den eingeritzten Schnittflächen nach oben, nebeneinander in eine Auflaufform setzen, jede Scheibe mit einer „Salsiccia-Haube“ versehen und mit wenig frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben. Den Ofen auf 240 Grad Grillfunktion einstellen und circa fünf bis zehn Minuten gratinieren.

Alexander Herrmann am 18. Februar 2015

## Gurken-Apfel-Gazpacho

### Für zwei Personen

1 Gartengurke	1 grünen Apfel	75 ml Apfelsaft
$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	1 Prise Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ EL Dill
1 Prise gemahlener Koriander	1 Msp. Wasabi	$\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft und Abrieb)
1,5 EL Joghurt	Haselnussöl	einige Blättchen Koriander
1 Prise Zucker	Salz	

Die Gurke waschen. Eine halbe Gurke in Streifen schneiden und als Dekoration beiseite stellen. Die restliche halbe Gurke in große Stücke schneiden.

Den Apfel in grobe Stückchen schneiden. Den Staudensellerie mit einem Sparschäler schälen. Die Fäden des Selleries nicht benutzen. In einem Topf mit Gurkenstückchen mischen und die Gewürze, das Haselnussöl, Dill, Wasabi, Koriander und den Joghurt hinzugeben. Alles salzen, eine Prise Zucker und den Saft und Abrieb der Zitrone, sowie den Apfelsaft mit hineingeben und für eine Stunde ziehen lassen.

Anschließend in einem Mixer ganz fein zerkleinern und durch ein Sieb streichen. Die festen Bestandteile, die nicht durch das Sieb gepasst haben, als Nocken in den Suppenteller setzen. Die Gurkenstreifen, etwas Dill, Koriander und Sellerie als Einlage dazu geben. Nun die Suppe hinein füllen und mit Korianderblättchen dekorieren.

Tipp:

Alle Zutaten in eine Eismaschine geben, um ein Sorbet herauszubekommen.

Ali Güngörmüs am 08. Mai 2015

# Gurken-Joghurt-Mousse, Curry-Schaum, Nordseekrabben

## Für vier Portionen

### Für die Gurken-Joghurt-Mousse:

½ Salatgurke	2 EL Weißweinessig	3 Blatt Gelatine
75 g Schlagsahne	200 g griechischen Joghurt	Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

### Für die Nordseekrabben:

½ Bund Dill	½ Zitrone	1 EL Olivenöl
300 g Nordseekrabben		

### Für den Curryschaum:

225 ml Fischfond	175 ml Sahne	75 g Crème-fraîche
1 TL Currypulver	2 Msp. Kartoffelstärke	

### Zum Anrichten:

Zitrone	Dill
---------	------

Zunächst die Gurke waschen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einem halben Teelöffel Salz und dem Essig mischen und zehn Minuten ziehen lassen. Danach Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne halbsteif schlagen. Marinierte Gurken fein pürieren, Masse in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb geben und den ablaufenden Saft auffangen. 200 Milliliter Saft abmessen, in einem Topf leicht erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Gurkensud mit dem Joghurt mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili abschmecken. Sahne unterheben und das Gurken- Joghurt-Mousse in gekühlte Gläser füllen. 60 Minuten kalt stellen.

Anschließend Dill abbrausen und hacken. Nordseekrabben mit gehacktem Dill, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Olivenöl unterrühren.

Für den Curryschaum Fischfond, Sahne und Crème fraîche mit dem Currypulver aufkochen, mit der Kartoffelstärke binden. Mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein feines Sieb passieren. Masse in eine Espuma-Flasche gießen, eine Sahnepinsel aufschrauben und kräftig schütteln. Zitrone abspülen, die Schale mit einem Zestenreißer fein abziehen. Die Nordseekrabben auf die Gurken-Joghurt-Mousse geben und den Curryschaum darauf spritzen. Mit Dillspitzen und Zitronenzesten garnieren.

Johann Lafer am 04. April 2015

# Harzer Hochzeit-Suppe

## Für 4 Portionen

350 g Huhn, Rindfleisch, Knochen	1 EL Suppengewürz	1 Zwiebel
100 g Suppengrün	30 g Kohlrabi	30 g Weißkohl
30 g Wirsing	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	15 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Pfefferkörner	1 Prise Thymian	1 Lorbeerblatt
700 g gem. Hackfleisch	2 altbackene Semmel	1 L Vollmilch
4 Eier	1 kl. Glas Kapern	1 Zwiebel
2 EL scharfer Senf (Dijon)	2 EL Butterschmalz	2 TL glatte Petersilie
1 EL Rosmarin	1 EL Curry	edelsüßer Paprika
Pfeffer, Salz	Weißwein	

Die gewaschenen Knochen in Wasser zum Kochen aufsetzen und ca. eine Stunde kochen. Die Brühe durch ein Sieb geben und darin das Rindfleisch und Huhn auf kleiner Flamme kochen.

### **Wichtig:**

Das Huhn erst später in die Brühe geben, da es schneller weich wird als Rindfleisch.

Alle Gewürze dazugeben und im bedeckten Topf bis zum weichwerden kochen. Das klein geschnittene Suppengemüse in Butter andünsten, zur Suppe hinzugeben und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Die Semmel 30 Minuten vor der Zubereitung des Rezepts in Milch einweichen. Danach gut ausdrücken. Die Petersilie waschen. Die Zwiebel fein wiegen und in Butter andünsten. Anschließend mit einem kleinen Schuss Weißwein ablöschen.

Alle Zutaten dem Hackfleisch zugeben und vorsichtig vermengen. Die Frikadellen nicht zu groß formen und auf beiden Seiten für je 5 Minuten in Butterschmalz vorsichtig braun braten.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

# Heilbutt-Carpaccio, Gewürz-Tomaten, Curry-Grissini

## Für vier Portionen

### Für die Gewürztomaten:

100 ml Tomaten-Balsamico-Essig	50 g brauner Zucker	½ TL Koriandersamen
1/2 TL Senfsamen	1/2 TL Szechuanpfeffer	1/2 TL Kardamomkapseln
½ Chilischote	1 Sternanis	12 Kirschtomaten

### Für die Currygrissini:

100 g Mehl	50 g Butter	2 EL kaltes Wasser
1 TL Limettensaft	1 TL Currypulver	Salz
Mehl		

### Für das Heilbuttcarpaccio:

400 g Heilbuttfilet	1 Limette	1 cm Ingwerwurzel
1 Schalotte	½ Knoblauchzehe	2 EL Ahornsirup
½ Bund Koriandergrün	100 g feine Blattsalatmischung	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Heilbuttfilet 30 Minuten im Gefrierschrank anfrieren. Gewürze in einer Pfanne anrösten, Zucker zugeben, schmelzen und mit dem Essig ablöschen. Zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Die Kirschtomaten abbrausen, Haut kreuzweise einritzen und in den heißen Sud geben. Gut durchziehen lassen. Aus Mehl, Butter, Wasser, Currypulver und Limettensaft, mit einer Prise Salz einen glatten, geschmeidigen Teig herstellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig einen halben Zentimeter dick ausrollen. Mit einem Pizzarad in lange, dünne Streifen schneiden und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn bis zwölf Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Schale der Limette mit einem Zestenreißer abschälen, den Saft auspressen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln, den Ingwer fein reiben. Limettensaft, Limettenschale, Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Ahornsirup in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz würzen. Heilbuttfilet in dünnen Scheiben von der Haut schneiden und auf einer Platte auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade über dem Fisch verteilen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob zupfen. Koriander auf dem Fisch verteilen. Salatblätter und die Kirschtomaten auf dem Fisch anrichten. Die Currygrissini darauf verteilen und servieren.

Johann Lafer am 21. Februar 2015

# Jakobsmuscheln im Kokossud auf Glasnudel-Salat

## Für vier Portionen

80 g Glasnudeln	50 g Shiitake Pilze	50 g Zuckerschoten
1 Karotte	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Sesamöl, geröstet	2 EL Austernsauce	3 EL Sweet Chili Sauce
1 Limette	Salz	Chili
8 Jakobsmuscheln mit Schale	1 Chilischote	30 g Ingwerknolle
2 Schalotten	2 EL Sesamöl	250 ml Kokosmilch, ungesüßt
100 ml Gemüsefond	2 Kaffir Limettenblätter	Salz, Zucker
1 TL Koriandersamen	½ TL Szechuanpfeffer	½ TL Kubebenpfeffer
2-3 EL Pankobrösel	30 g Butter	½ Bund Koriander

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Die Pilze mit einem feuchten Tuch säubern, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Pilze und das Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Alles mit Austernsauce, Sweet Chili Sauce, Limettensaft, Salz und Chili würzen. Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne mit einem spitzen Messer herauskratzen, die Schote waschen und grob zerkleinern.

Ingwer und Schalotten schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Alles in dem Sesamöl anbraten. Die Kokosmilch und Gemüsefond angießen, Kaffir Limettenblätter zugeben und den Sud mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Jakobsmuscheln in den 50 Grad warmen Sud legen und darin bei milder Hitze zugedeckt circa vier bis sechs Minuten ziehen lassen.

Koriander, Szechuanpfeffer, Kubebenpfeffer in einem Mörser zerstoßen und fein mahlen. Die Pankobrösel mit der Gewürzmischung verrühren. Die Jakobsmuscheln aus dem Sud nehmen, in eine Auflaufform setzen und mit dem Gewürzpanko bestreuen. Butter in Flöckchen darauf geben und unter dem Backofengrill (230 Grad) eine bis zwei Minuten überbacken.

Die Kokossauce durch ein Sieb gießen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Den Glasnudelsalat auf Tellern verteilen, die Jakobsmuscheln daraufgeben und mit dem Kokosschaum beträufeln. Mit Korianderblättchen belegen.

Johann Lafer am 10. Oktober 2015

# Königskrabbe und Hummer

## Für zwei Portionen

1 Hummer (nicht lebend)	2 Königskrabbenbeine	2 EL Butter
1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Dill
1 Prise Kümmel	Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Die Krabbenbeine (mit einem großen Küchenmesser oder einer Schere) an den Gelenken durchtrennen, die einzelnen Segmente mit einer Schere der Länge nach aufschneiden, anschließend das Krebsfleisch auslösen und dabei die längliche Sehne mit herausziehen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, das Krabbenfleisch hineinlegen und mit einer Prise Meersalz würzen. Mit einem Sparschäler zwei Streifen Schale von der Zitrone abschälen, zusammen mit zwei Zweigen Rosmarin in die Pfanne geben und die Königskrabbe bei mittlerer Hitze garen.

Einen Topf mit Wasser auf den Herd stellen, mit je einer Prise Salz und Kümmel, sowie zwei Zweigen Dill würzen und aufkochen lassen. Vom Hummer den Schwanz abdrehen und die Scheren abbrechen. Die Scheren in den vorbereiteten Topf mit kochendem Wasser geben, vom Herd nehmen und circa zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen. Den Hummerschwanz samt Panzer der Länge nach halbieren, den Darm entfernen, das Hummerfleisch leicht salzen, mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne mit einem Schuss Olivenöl legen und bei mittlerer Hitze braten. Wenn die Schnittfläche etwas Farbe angenommen hat, den Hummerschwanz wenden, eine Flocke Butter zugeben, aufschäumen lassen (ggf. mit Kräutern wie z.B. Rosmarin oder Thymian aromatisieren) und den gegarten Hummerschwanz aus der Pfanne nehmen.

Hummer und Königskrabbe einzeln oder auch zusammen auf zwei Tellern anrichten und mit Salat und beispielsweise Cocktailsauce servieren.

Alexander Herrmann am 24. November 2014

# Kürbis-Haselnuss Wan Tan auf Blattsalaten mit Mayonnaise

## Für vier Portionen

### Für die Wan Tan:

600 g Muskat-Kürbis	2 Schalotten	20 g Ingwer
2-3 Zimtstangen	3-4 Nelken	1 kleine, rote Chilischote
75 ml Gemüsebrühe	75 g gemahlene Haselnüsse	20 Wan Tan-Blätter
Eiweiß, Fett, Salz, Pfeffer		

### Für den Salat:

150 g Mesclun-Salat	1 EL Walnussöl	1 EL Weißweinessig
Zucker		

### Für die Mayonnaise:

2 sehr frische Eier (M)	1 TL scharfer Senf	250 ml Sonnenblumenöl
1-2 EL Weißweinessig	10 g eingel., schwarzer Trüffel	2 EL Trüffelöl
Zucker		

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbis, Schalotten und Ingwer schälen, in Stücke schneiden und mit Gewürzen und gehacktem Chili in einen Bräter geben, Brühe darüber gießen und luftdicht abgedeckt im heißen Ofen etwa eine Stunde schmoren. Danach Ingwer, Chili und Gewürze entfernen, die weich geschmorten Kürbisstücke etwas abkühlen lassen, dann in ein Tuch geben und gut auspressen. Den Saft dabei in einem kleinen Topf auffangen und sirupartig einkochen lassen. Weich geschmorte Schalotten fein hacken und mit den gerösteten Haselnüssen und dem eingekochten Kürbissirup unter das Kürbispüree mischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und vollständig abkühlen lassen. In die Mitte jedes der Teig-Blätter etwa zwei Teelöffel der Kürbismasse geben. Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen, übereck zusammenklappen, fest zusammendrücken und gut verschließen. Fett in einem Topf erhitzen und die Wan Tans darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Für die Mayonnaise die Eier trennen. Senf zum Eigelb in eine große Schlagschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Öl zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnen Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit dem Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Trüffel fein hacken und mit dem Trüffelöl unter die Mayonnaise rühren. Salat mit Essig und Walnussöl marinieren und mit Salz und etwas Zucker würzen. Blattsalate und Wan Tans anrichten und mit der Trüffelmayonnaise garnieren.

Johann Lafer am 08. November 2014

# Kalb-Filetscheiben, Kohlrabi-Spaghetti-Salat, Mayonnaise

## Für vier Portionen

600 g Kalbsfilet	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	2 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin	2 Kohlrabi	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Stangen Frühlingslauch	$\frac{1}{2}$ Bund Thaibasilikum
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette	2 Eigelbe
1 TL Senf	200 ml Rapsöl	1-2 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasauce	2-3 EL Yuzu-Saft	Zucker

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Halbierter Knoblauch und die Kräuter beim Braten mit zugeben. Das Filet mit den Kräutern auf ein Ofengitter legen und eine Fettfangschale unterstellen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 bis 25 Minuten garen. Herausnehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne, lange Gemüsespaghetti schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Beides in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Frühlingslauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Die Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft marinieren. Thai-Basilikum abbrausen, trocknen und über den Salat zupfen.

Eigelbe und Senf in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte des Öls zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Das restliche Öl in einem dünnen Strahl zugeben und alles zu einer dickcremigen Mayonnaise aufschlagen.

Mayonnaise mit Sesamöl, Sojasauce, Yuzu-Saft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Kohlrabi-Spaghettisalat anrichten. Mit der Yuzu-Mayonnaise servieren.

Johann Lafer am 22. August 2015

## Kaninchen-Frikassee im Blätterteig-Törtchen

### Für zwei Personen

2 Blätter Blätterteig	3 Kaninchenrücken	3 Stangen Spargel (weiß)
3-4 Champignons (weiß)	1 Zitrone	2 Zweige Estragon
250 ml Sahne	1 Ei	4 EL Butter
2 EL Mehl	Zucker	Salz

Zwei unterschiedlich große, runde Teig-Ausstecher in heißem Wasser temperieren.

Vom Blätterteig je eine große „Bodenplatte“ und einen „Ring“ ausstechen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Eigelb einpinseln, den Ring darauf setzen, ebenfalls mit Eigelb einpinseln und auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech legen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Ober-/Unterhitze circa 15 Minuten zu knusprigen Blätterteig-Törtchen backen. Der Rand geht dabei aufgrund des aufgeklebten Teig-Rings höher auf, und der Blätterteig kann somit später gefüllt werden.

Zwei Esslöffel Butter und zwei Esslöffel Mehl zusammen verkneten.

100 ml der Sahne aufschlagen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Etwas Wasser mit je einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen lassen, die Spargelschalen und die Abschnitte hinein geben (die Wassermenge sollte die Spargelreste gerade bedecken) und circa zwei Stunden ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren, die restliche Sahne zugeben, aufkochen und mit der Mehlbutter binden.

Die Champignons putzen und vierteln (große Pilze sechsteln), den Kaninchenrücken in kleinere Stücke, bzw. Würfel schneiden und die Spargelstangen ähnlich klein schneiden. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Kaninchenrücken hineingeben und durchschwenken. Den Spargel und die Champignons zugeben, alles anbraten, mit einer Prise Salz würzen und in die Spargelsauce geben. Das Frikassee mit etwas Abrieb und Saft einer Zitrone, einer Prise Salz und dem frisch geschnittenem Estragon abschmecken.

Zwei Esslöffel geschlagene Sahne unter das Frikassee heben, in die Blätterteig-Törtchen füllen und sofort servieren. Das restliche Frikassee in einer Schüssel auf dem Tisch stellen (wenn das Frikassee vollständig in Blätterteig-Törtchen gefüllt werden soll, müssen mehr Törtchen gebacken werden).

Alexander Herrmann am 30. März 2015

## Kaninchen-Satés auf Karotten-Salat mit Limetten-Dressing

### Für vier Portionen

300 g junge Karotten, mit grün	Salz	$\frac{1}{2}$ frische Kokosnuss
1 kleine Chilischote	2 Schalotten	2 Limetten
4 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup	100 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer	400 g Kaninchenrücken, ausgelöst	20 g Ingwer
2 EL Erdnussöl	8 Holzspieße	

Karotten waschen, schälen und mit dem Grün längs halbieren. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Karotten darin zwei bis drei Minuten garen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Kokosfleisch mit dem Sparschäler in dünne Spalten hobeln. Auf ein Backblech legen und bei 160 Grad Umluft etwa 5 bis zehn Minuten (je nach Dicke der Spalten) anrösten.

Chilischote längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Schalotten schälen und klein würfeln. Limetten heiß abspülen und trockentupfen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Chili darin anschwitzen. Limettensaft, Ahornsirup und Kokosmilch zugeben und aufkochen lassen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud in eine Schüssel gießen und etwas abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl unterrühren. Das Dressing zu den Karotten geben, untermischen und gut durchziehen lassen.

Kaninchenrückenfilets längs in acht Streifen schneiden. Fleischstreifen wellenförmig auf die Holzspieße stecken. Ingwer schälen und fein reiben. Zusammen mit dem Erdnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit dem Öl einstreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten.

Den Karottensalat auf Tellern anrichten, die Kokospäne darüber streuen. Kaninchensatés darauf verteilen und mit dem Kokos-Limettendressing beträufeln.

Johann Lafer am 04. Juli 2015

# Karotten-Tatar, Eigelb, Morcheln und Zitronen-Panko

## Für zwei Portionen

4 Karotten	6-8 Champignons	1 Limette
3 Schalotten	2 EL Kapern (Glas)	$\frac{1}{2}$ Liter Karottensaft
$\frac{1}{4}$ Liter Wasser	500 ml Gemüsebrühe	2 Eigelb
1 EL Senf	4 EL Schmand	1 Prise Cayenne
4 EL Panko	frische Kräuter	1 Schuß Himbeeressig
Olivöl	Pflanzenöl	Meersalz
Pfeffer		

Die Gemüsebrühe in einen Topf füllen und auf dem Herd auf 61°C erhitzen. (Mit einem Thermometer kontrollieren.)

Die Eier trennen, die Eiweißreste um das Eigelb vorsichtig in kaltem Wasser entfernen und die Eigelbe in die 61°C heiße Brühe legen. Anschließend mit einem Deckel verschließen, in den auf 61°C Umluft vorgeheizten Backofen stellen und zwei Stunden garen (confieren).

Das Panko in einem Topf mit Pflanzenöl, bei mittlerer Hitze, unter ständigem Rühren, goldbraun rösten, anschließend abtropfen lassen, auf Küchenkrepp entfetten und mit Salz und Limettenarrieb abschmecken.

Die Kapern unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und grob hacken.

Den Karottensaft in einen Topf füllen, mit Wasser mischen, mit Himbeeressig und einer Prise Salz abschmecken und aufkochen.

Nun die Karotten schälen, grob zerschneiden, bei schwacher Hitze im Karottensud weich köcheln, anschließend heraus nehmen, abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken oder durch den Fleischwolf drehen.

Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden, in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und zusammen mit den klein gehackten Kapern zu den Karotten geben. Anschließend mit Meersalz, Senf, Cayenne, Himbeeressig und einem kleinen Schuss Olivenöl abschmecken.

Die Champignons putzen, halbieren, in einer Pfanne ohne Fett anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schmand ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Karottentatar auf zwei Tellern anrichten, je ein bis zwei Esslöffel Panko darauf verteilen, vorsichtig je ein confiertes Eigelb darauf setzen, mit einer Prise Meersalz bestreuen, gebratene Champignonhälften darum verteilen und mit einigen Tupfern Schmand und etwas Kräutern garnieren.

Alexander Herrmann am 21. April 2015

## Karotten-Tatar

### Für 2 Portionen

4 Karotten	3 Schalotten	2 EL Kapern
$\frac{1}{2}$ l Karottensaft	$\frac{1}{4}$ l Wasser	1 Eigelb
1 EL Senf	4 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 Prise Cayenne	frische Kräuter	Essig, Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

Karottensaft in einen Topf füllen, mit Wasser mischen, mit Essig und einer Prise Salz abschmecken und aufkochen. Karotten schälen, grob zerschneiden, bei schwacher Hitze im Karottensud weich köcheln. Anschließend heraus nehmen, abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Schalotten schälen, in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl schwenken und zu den Karotten geben. Ein Eigelb unterrühren und anschließend mit Meersalz, Senf, Paprikapulver, Cayenne und einem kleinen Schuss Olivenöl abschmecken. Kapern auf Küchenkrepp gut abtropfen, anschließend bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Öl frittieren, wieder auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Schmand mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Karottentatar auf zwei Tellern anrichten, die Kapern darüber streuen, mit frischen Kräutern und einigen Schmand-Tupfen garnieren.

Alexander Herrmann am 29. August 2014

## Karotten-Walnuss-Salat mit gebackenen Stubenküken

### Für vier Portionen

#### Für den Salat:

1 Bund Karotten	30 g Walnusskerne	1 EL brauner Zucker
3 EL Weißweinessig	50 ml Gemüfefond	$\frac{1}{4}$ Vanillestange
1 Zimtstange	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

#### Für die Stubenküken:

6 Scheiben Toastbrot	1 Bund glatte Petersilie	8 Stubenkükenbrüste, ohne Haut
2 Eier	200 g Butterschmalz	Mehl, Salz, Pfeffer
50 g feine Salatblätter		

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Walnusskerne grob hacken. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Karotten zugeben, kurz anschwitzen. Mit Weißweinessig ablöschen, Gemüfefond angießen, Zimt und halbierte Vanilleschote zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karottenscheiben bissfest gegart sind. Karotten in eine Schüssel geben und das Olivenöl unterrühren. Schnittlauch fein schneiden und zuletzt unter den leicht abgekühlten Salat mischen. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Toastscheiben entrinden und zusammen mit den Blättern der Petersilie in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die grünen Brösel in eine flache Auflaufform geben. Stubenkükenbrüste waschen und trocken tupfen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Bröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das panierte Fleisch darin goldbraun und knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Karottensalat auf Tellern anrichten, die Walnusskerne darüber streuen. Das Fleisch nach Belieben einmal halbieren und auf dem Salat anrichten. Mit einigen Salatblättern bestreuen.

Johann Lafer am 31. Januar 2015

# Kartoffel- Meerrettich- Blinis auf Apfelcreme mit Lachs

## Für vier Portionen

### Für die Crème:

3 Äpfel	1/2 Zitrone	50 g Zucker
100 ml Weißwein	50 g Butter	

### Für die Blinis:

175 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	3 EL Meerrettich
75 g Mehl	10 g frische Hefe	Butterschmalz
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	Frischhaltefolie

### Für den Lachs:

50 g gemischter Blattsalat	1–2 EL Apfelessig	2–3 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	250 g Räucherlachs

### Für die Garnitur:

1 Schale Gartenkresse

Für die Apfelcreme die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Die Apfelstücke mit Zucker, Wein, Butter und Zitronensaft in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Das Kompott mit einem Pürierstab fein pürieren, in eine Schüssel geben und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen. Inzwischen für den Teig die Kartoffeln waschen und mit Schale in 20–25 Minuten weich garen. Die Kartoffeln herausnehmen, pellen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Eier trennen. Eigelbe, geriebener Meerrettich und Mehl zu den zerdrückten Kartoffeln geben. 75 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe dazu bröckeln und glatt verrühren. Die Hefe in die Kartoffeln dazugeben. Alles gründlich mischen. Die Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Den Eischnee behutsam unter den Teig heben. Den Teig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und mit Frischhaltefolie zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Apfelessig, Öl sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren und die Salatblätter darin wenden. Zum Ausbacken der Blinis etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise in Häufchen hineinsetzen und bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten goldbraun braten. Nach Belieben noch frisch geraspelten Meerrettich auf die Blinis geben. Die Blinis mit einer Palette wenden und auf der zweiten Seite goldbraun ausbacken. Die noch lauwarmen Blinis anrichten und mit den Räucherlachsscheiben belegen. Mit Apfelcreme, Gartenkresse und Salat servieren.

Johann Lafer am 01. November 2014

## Kartoffel-Rettich-Salat mit gebratenen Garnelen

### Für vier Portionen

#### Für den Salat:

500 g Kartoffeln (festk.)	100 ml Brühe	1 weißer Rettich
4 getr. Öl-Tomatenfilets	3 EL Weißweinessig	3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	2 TL Honig	1 TL grober Dijonsenf

#### Für die Garnelen:

8 Riesen-Garnelen	1 Knoblauchzehe	3 Thymianzweige
2 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brühe erhitzen und über die Kartoffeln gießen. Rettich schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Rettich salzen und gut durchkneten, fünf Minuten ziehen lassen. Tomatenfilets klein schneiden. Essig mit Honig, Senf und Rapsöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rettich abgießen und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing marinieren und nochmals gut durchziehen lassen. Garnelen einschneiden und mit Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und klein hacken, Thymianblättchen von den groben Stielen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen samt Knoblauch und Thymian darin anbraten. Zwei Minuten von jeder Seite braten, salzen und von der Herdplatte nehmen. Salat mit den Garnelen anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Horst Lichter am 02. August 2014

## Kartoffel-Spitzkohl-Salat mit Nürnberger-Spießen

### Für vier Portionen

#### Für den Salat:

400 g kleine Kartoffeln (fest)	1 kleiner Spitzkohl	2 Stangen Frühlingslauch
100 ml Geflügelbrühe	2 TL grober Dijonsenf	2 TL flüssiger Honig
4-5 EL weißer Balsamicoessig	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Spieße:

12 Nürnberger Bratwürstchen	2 rote Zwiebeln	2 EL Rapsöl
4 Holzspieße	Senf	

Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale weich kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, vierteln und in eine Schüssel geben. Die äußersten Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl halbieren und den Strunk herauschneiden. Den geputzten Kohl in etwa zwei mal vier Zentimeter große Stücke schneiden und zu den Kartoffeln geben. Frühlingslauch putzen, waschen und in Ringe schneiden, ebenfalls zugeben. Für die Marinade die Brühe erwärmen und mit dem Senf, Honig, Balsamico und Öl verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln und den Spitzkohl geben. Marinade untermengen und den Salat zehn Minuten durchziehen lassen. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebeln schälen und achteln. Jeweils drei Nürnberger und vier Zwiebelachtel abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten anbraten, bis die Nürnberger gut gebräunt sind. Den Salat auf Tellern anrichten und je einen Spieß darauf legen. Nach Belieben Senf dazu servieren.

Horst Lichter am 26. April 2014

# King Crab Cake mit Fenchel-Salat und Yuzu Vinaigrette

**Für 2 Personen**

**Crab Cake:**

200 g Königskrabben-Fleisch (gegart)	120 g Shrimps in Lake	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Stange Frühlingslauch	1 Limette
2 Eigelbe	50 g Weißbrotbrösel	3 kleine Bund Koriander
2 EL Mayonnaise	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Fenchelsalat:**

2 Fenchel	1 Limette	50 g Butter
100 ml Orangensaft		

**Yuzu Vinaigrette:**

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	60 ml Yuzu Saft	30 ml Sojasoße
100 ml Traubenkernöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Crab Cake:

Das Krebsfleisch und die Shrimps klein hacken. Anschließend in einem Tuch gut ausdrücken und das Fleisch in eine Schüssel geben. Den Koriander fein hacken. Die Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch in kleine feine Scheiben schneiden. Die Eigelbe, die Brotbrösel, die Mayonnaise, den Koriander, den Pfeffer und das Salz zugeben. Eine halbe Limette auspressen und gut durchmischen. Die Masse sollte relativ fest sein. Aus der Masse kleine Frikadellen abdrehen und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten.

Fenchelsalat:

Den Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne den Fenchel mit etwas Butter leicht anziehen, mit dem Orangensaft und dem Saft einer halben Limette ablöschen. Kurz einkochen lassen und zum Schluss das Grüne vom Fenchel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Yuzu-Vinaigrette:

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit dem Traubenkernöl hochziehen. Beim Anrichten den Fenchelsalat auf die Mitte des Tellers setzen, die King Crab Cakes darauf setzen und die Yuzu-Vinaigrette drum herum träufeln.

Karlheinz Hauser am 22. April 2015

# KirschtomatenBrotSalat mit Culatello, Büffelmozzarella

## Für zwei Personen

400 g Kirschtomaten	125 g Rucola	4 Zweige Basilikum
1 kleines Baguette	100 g Culatello Schinken	125 g Büffelmozzarella
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	25 g Parmesan (gehobelt)
Aceto Balsamico	Bestes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
Salz	Pfeffer	

Das halbe Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden (funktioniert am besten, wenn man es kurz anfrieren lässt). Die Knoblauchzehen häuten und halbieren. Anschließend diese mit den Thymianblättchen und den Brotscheiben in Olivenöl knusprig braten. Auf einem Küchenpapier auskühlen lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rucola und Basilikum putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Den Culatello Schinken in kleine Stücke zupfen. Die restlichen Basilikumblätter und alle anderen Salatzutaten in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Die Zwiebel in Ringe schneiden und dazu geben. Mit Balsamico und Olivenöl marinieren.

Auf Tellern anrichten und mit den halbierten Büffelmozzarella und Parmesan ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 08. Mai 2015

# Klassische Minestrone

## Für vier Portionen

### Für die Suppe:

3 Tomaten	2 Karotten	2 Stangen Staudensellerie
6 kleine Kartoffeln (festk.)	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	150 g breite Bohnen
$\frac{1}{4}$ Wirsing	150 g Tiefkühl-Erbesen	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	5-6 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver	1 L Gemüsebrühe	2-3 Basilikumzweige
1/4 Bund Petersilie	3 Thymianzweige	150 g Suppennudeln
Salz, Pfeffer		

### Für das Anrichten:

Basilikum	50 g Parmesan
-----------	---------------

Tomaten waschen und die Haut mit einem kleinen Küchenmesser kreuzweise einritzen. Tomaten für circa 20 bis 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, anschließend in Eiswasser abschrecken und dann die Schale abziehen. Geschälte Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen und beiseite stellen. Karotten, Kartoffeln und Staudensellerie schälen, Lauch waschen und Bohnen putzen. Wirsing vom Strunk befreien, Gemüse waschen und Karotten in dünne Streifen hobeln. Das restliche Gemüse grob scheiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in zwei Esslöffel heißem Olivenöl in einem breiten Topf anschwitzen. Tomatenmark und Paprikapulver mit anschwitzen. Karotten, Kartoffeln und Bohnen zufügen. Brühe angießen und Kräuter dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach dieser Zeit das restliche Gemüse dazugeben. Die Nudeln in die Brühe geben und bei geschlossenem Deckel weitere acht bis zehn Minuten garen, bis die Nudeln bissfest gekocht sind. Tomatenviertel in den Topf geben. Abschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abschmecken. Die Kräuter entfernen. Die Minestrone in tiefe Teller verteilen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit etwas frisch gezupftem Basilikum und frisch geriebenen Parmesan bestreut servieren.

Johann Lafer am 20. September 2014

## Knusper-Garnele mit Curry-Mango-Dip

### Für vier Portionen

8 Garnelen	2 Eier	Frühlingsrollenteig
kleine Knoblauchzehe	2 Limetten	1 Bund frischer Koriander
1 Ingwerknolle	1 Stange Zitronengras	3 EL Austernsauce
3 EL Sojasauce	½ Mango	Sesamöl, Pflanzenöl, Essig
200 g Crème-fraîche	Jaypur-Curry	grüne und rote Shisokresse
Salz, Pfeffer		

Die Garnelen einschneiden und salzen. Mit dem Knoblauch, geriebenem Zitronengras, geriebenem Ingwer, etwas Austernsauce und Sojasauce marinieren. Den Frühlingsrollenteig in Dreiecke schneiden und die Garnelen einzeln im Teig einrollen. Die Garnelentaschen in reichlich Pflanzenöl kross frittieren und auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Limettensaft beträufeln. Die Eigelbe, Pflanzenöl und etwas Sesamöl mit einem Pürierstab vermengen, bis eine Mayonnaise entsteht (bei Bedarf einen Schuss Essig und ein weiteres, ganzes Ei hinzufügen). Die halbe Mango schälen, in kleine feine Stückchen schneiden und unter die Mayonnaise heben. Die Crème-fraîche und den Jaypur-Curry ebenfalls mit der Mayonnaise vermengen und gehackten Koriander sowie Limettensaft dazugeben. Anschließend mit etwas Sojasauce abschmecken. Serviervorschlag:

Die Mayonnaise auf einem Teller anrichten, die Shisokresse darüber streuen und die Garnelen darauf verteilen. Als vegetarische Alternative können die Garnelen durch Blumenkohl ersetzt werden.

Ali Güngörmüs am 23. Dezember 2014

## Knuspriges Sushi à la Forelle Blau

### Für 2 Personen

200 g Eismeerforellenfilet	2 Zweige Dill	40 ml Weißwein
40 ml Weißweinessig	70 g Isomalt-Zucker	100 g gepuffter Reis
100 g Sahnemeerrettich	6 Perlzwiebeln (aus dem Glas)	1 EL Blausud-Gewürz
200 g Butterschmalz	Meersalz	

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Parboiled Reis wenige Sekunden darin frittieren. (Sobald die Reiskörner aufpuffen, müssen sie aus dem Fett geholt werden, da sie sonst zu dunkel werden.) Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Weißwein, den Essig und den Isomalt-Zucker in einem Topf zusammen aufkochen lassen. Sobald der Isomalt-Zucker anfängt zu karamellisieren, den Reis zugeben, rasch verrühren, mit einer Prise Salz würzen und auf ein auf etwa 60°C vorgewärmtes Backblech geben. (Die Masse lässt sich nur gut verarbeiten, solange sie warm ist.)

Aus dem Reis kleine Nocken (wie man es von Sashimi kennt) formen, etwas zusammenpressen und abkühlen lassen. (Hierfür ist es empfehlenswert zwei Paar Gummihandschuhe übereinander zu tragen, da die Masse noch sehr warm ist.)

Die Eismeerforelle in Tranchen schneiden, die Spitzen vom Dill abzupfen und die Perlzwiebeln in feine Ringe (Scheiben) schneiden.

Etwas Sahnemeerrettich auf die knusprigen Reis-Nocken verteilen, je zwei Tranchen der Forelle darauf legen, mit einer Prise Blausud-Gewürz und evtl. einer kleinen Prise Meersalz bestreuen, anschließend mit einem Tupfer Sahnemeerrettich, Perlzwiebelringen und frischem Dill garnieren.

Alexander Herrmann am 20. April 2015

## Krabben-Salat im Gurken-Becher mit Dillmayo

### Für vier Portionen

200 g Nordseekrabben (geschält)	1 kleine Zwiebel	1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Dose Mais	1 milde rote Chilischote
2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer
3 EL Mayonnaise	2 EL Joghurt	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone		

Nordseekrabben in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und klein würfeln. Salatgurke waschen, trocknen und in acht gleiche Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln.

Nordseekrabben mit der Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Mais, Chili in eine Schüssel geben und mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren.

Die Gurkenstücke auf die Schnittfläche stellen, mit einem Teelöffel aushöhlen, so dass ein kleiner Becher entsteht. Den Krabbensalat in die Becher füllen und auf eine Platte stellen.

Die Mayonnaise mit dem Joghurt mischen. Dill abrausen, trocknen und einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen. Restliche Dill klein hacken, zur Mayonnaise geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf jeden Gurkenbecker einen kleinen Klecks Dillmayo geben und mit den Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 08. August 2015

## Krabbenbrot - pochierte Wachteleier mit Nordseekrabben

### Für zwei Portionen

4 Scheiben Tramezzini	8-10 Wachteleier	6 EL Nordseekrabben
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zitrone
100 g Sauerrahm	Salatspitzen	Olivenöl
Rapsöl	Weißweinessig	Salz
schwarzer Pfeffer		

Aus jeder Scheibe Tramezzini zwei gleich große, runde Scheiben ausstechen, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten hellbraun braten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden, wenige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, anschließend sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Die Krabben kurz unter fließendem Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. Einen Esslöffel blanchierte Schalottenwürfel und die Schnittlauchröllchen unterrühren und mit einigen Spritzern Saft und etwas Abrieb einer Zitrone, sowie Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Wachteleier vorsichtig aus den Schalen lösen und in eine kleine Schüssel geben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, einen großen Schuss Essig hineinlaufen lassen, mit einem Kochlöffel oder Schneebesen stark rühren, bis ein Strudel in der Topfmitte entsteht und die Wachteleier einlaufen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Wachteleier im nicht mehr kochenden Wasser gar ziehen lassen.

Die Salatspitzen mit einer kleinen Prise Salz und etwas Rapsöl marinieren. In die Mitte zweier Teller je einen kleinen Klecks Sauerrahm geben und je eine Scheibe geröstetes Tramezzini darauf setzen. Das Brot mit etwas Sauerrahm bestreichen, einige Salatspitzen darauf verteilen und je einen großen Löffel marinierte Krabben darauf setzen.

Anschließend erneut eine Schicht Brot, etwas Sauerrahm, Salat, Krabben und Eier darauf setzen. Zuletzt mit einigen Salatspitzen oder frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

Alexander Herrmann am 25. März 2015

## Lachs-Crêpe-Röllchen

### Für 4 Portionen

3 Eier	1 Prise Salz	75 g Mehl
1 Msp. Backpulver	150 ml Milch	5 EL Mineralwasser
2 EL Butter	300 g Doppelrahmfrischkäse	2 EL Milch
½ Bund Schnittlauch gehackt	100 g Crème-fraîche	1 TL Meerrettich
Salat	½ Tasse Dressing	

3 Eier mit einer Prise Salz schaumig rühren. 75 g Mehl mit der Messerspitze Backpulver und 150 ml Milch unterrühren. 20 Minuten quellen lassen. 5 EL Mineralwasser in den Teig rühren. Pfanne mit Butter einfetten und 4-5 Crêpes (dünne Pfannkuchen) backen.

300 g Frischkäse mit 2 Esslöffel Milch und 100 g Crème fraîche verrühren. 1 Teelöffel Meerrettich und Schnittlauch dazu. Käsemasse gleichmäßig auf die Crêpes verteilen, Lachsscheiben darauf. Die bestrichenen und belegten Crêpes in Frischhaltefolie eng und fest zu einer Rolle aufrollen und diese anschließend (auch fest) in Alufolie einwickeln. Die Crêpes kalt stellen.

Vor dem Servieren die Folien von den Röllchen entfernen (auswickeln) und in ca. 2-3cm dicke Scheiben schneiden. 2-3 Scheiben auf einen Teller geben - mit etwas Salat der Saison und einer passenden Vinaigrette garnieren. Fertig ist eine leckere Vorspeise.

Frank Rosin am 21. Juli 2014

## Lachs-Creme auf Röstbaguette mit Radicchio-Orangen-Salat

### Für vier Portionen

#### Für die Lachscreme:

250 g Räucherlachs	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
4 Stiele Dill	2 EL Schmand	½ Zitrone
8 Scheiben Baguette	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für den Salat:

1 Radicchio	2 Orangen	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

**Zum Anrichten:** 1 TL Rosa Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst den Räucherlachs klein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein würfeln. Dill fein schneiden. Gemeinsam mit dem Schmand zum Lachs geben. Danach die halbe Zitrone auspressen. Mit dem Zitronensaft und Pfeffer würzen. Alles vermischen und kalt stellen. Die Baguettescheiben auf ein Backblech legen, mit vier Esslöffeln Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen in etwa fünf bis acht Minuten knusprig backen. Radicchio putzen, in Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets heraustrennen und den Saft dabei auffangen. Fruchtfleischreste ebenfalls auspressen. Orangenfilets und Radicchio in eine Schüssel geben. Orangensaft mit Honig, Senf und einer Prise Salz verrühren. Olivenöl zugeben und unterschlagen. Das Dressing zum Salat geben und gut unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Lachscreme auf die Baguettescheiben streichen und mit dem Rosa Pfeffer bestreuen. Zum Salat servieren.

Horst Lichter am 06. Dezember 2014

# Lachs-Frikadellen auf Gurken-Nudeln und Kartoffeln

## Für vier Portionen

500 g festk. Kartoffeln	30 g Butter	400 g frisches Lachsfilet
400 g Räucherlachs	1 Limette	3 Stängel Dill
30 g frischer Ingwer	120 g Staudensellerie	1 Eiweiß
1 EL Speisestärke	Salz, Pfeffer	30 g Butterschmalz
1 Salatgurke	3 EL weißer Balsamico	1 EL Zucker
2 EL Olivenöl	1 EL Cashewkerne, ungesalzen	1 Bund Wildkräuter (ca. 50 g)
1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 ml Rapskernöl

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Dämpfeinsatz auf kochendem Wasser 20 Minuten dämpfen.

Beide Lachssorten sehr fein würfeln. Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben. Staudensellerie waschen, schälen und klein würfeln.

Das Lachsfilet mit Limettenschale, Dill, Ingwer, Eiweiß, Speisestärke und Staudensellerie in einer Schüssel gründlich mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Acht Frikadellen aus der Masse formen und im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen fünf bis acht Minuten zu Ende garen.

Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Gurkenstreifen mit Salz, Pfeffer, Balsamico, Limettensaft, Zucker und Olivenöl mischen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Wildkräuter abbrausen, trocken schütteln, die groben Stiele entfernen. Blätter grob zupfen und in einen Zerkleinerer geben. Geschälten Knoblauch und Cashews zugeben, mit dem Rapskernöl auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone würzen und alles zu einem feinen Pesto mixen. Anschließend nochmals abschmecken.

Die Kartoffeln in einer Pfanne in der Butter anbraten, mit Salz würzen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Über die Kartoffeln streuen.

Zum Anrichten den Gurkensalat auf Tellern verteilen, je zwei Frikadellen darauf legen. Die Kartoffeln dazugeben und mit dem Wildkräuterpesto beträufeln.

Johann Lafer am 01. August 2015

## Lachs-Spinat-Röllchen mit Blattsalat

**Für vier Portionen**

**Für die Röllchen:**

100 g TiefkühlSpinat	6 Eier	100 ml Milch
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	30 g Butter
200 g Räucherlachs	100 g Crème-fraîche	½ Zitrone
1 Bund Schnittlauch		

**Für den Salat:**

1 Kopfsalat	2 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl
1 TL Senf	Zucker	

Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken, mit den Eiern und der Milch in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und eine Kelle Spinat-Ei-Mischung hineingeben. Durch Schwenken in der Pfanne verteilen, so dass ein Pfannkuchen entsteht. Auf beiden Seiten goldgelb backen und beiseitelegen. So fortfahren, bis 8 Spinatpfannkuchen entstanden sind. Jeden Spinatpfannkuchen mit Lachs belegen und aufrollen. In Röllchen schneiden und auf Tellern anrichten. Schnittlauch fein schneiden. Crème-fraîche mit dem Saft der Zitrone und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Essig, Senf und Öl ein Dressing anrühren, mit Zucker und Salz würzen. Den Salat damit marinieren und zwischen den Röllchen anrichten. Mit einigen Tupfen Crème-fraîche garnieren.

Horst Lichter am 04. Oktober 2014

## Lachs-Tatar mit Kartoffel-Wasabi-Espuma und lila Chips

**Für 2 Personen**

125 g Wildlachs	150 g Kartoffeln (mehlig)	1-2 Lila-Kartoffeln
1/2 Bio-Limette	20 g Butter	75 ml Milch (3,5%)
25 ml Kartoffelwasser	10 g Ingwer	10 g Sesamöl
1/2 TL helle Sojasauce	1 TL Wasabi-Paste	geröstete Korianderkörner (gemahlen)
Muskatnuss	Pflanzenöl	Meersalz

Als erstes die Kartoffeln schälen und mit etwas Meersalz in einem Schnellkochtopf weich dämpfen (nicht vergessen etwas von der Flüssigkeit aufzuheben). Dann durch eine Kartoffelpresse pressen und mit der warmen Milch, der Butter, dem Wasabi und etwas Kartoffelwasser vermengen und mit Salz und Muskat lecker kräftig abschmecken. Danach in eine Espuma-Flasche füllen, zwei Patronen drauf setzen und bis zum Servieren warmstellen.

Den Lachs von Gräten und Haut befreien, in ganz feine Würfel schneiden und mit etwas Limettenabrieb und Fleur de Sel, der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Ingwer, etwas gemahlene Koriander und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Die Lila-Kartoffel gut waschen, dünn (circa 1-2 Millimeter) in kaltes Wasser hobeln, trocken legen, knusprig frittieren (bei ca. 170°C). Anschließend auf Küchenkrepp entfetten und kurz vor dem Servieren salzen.

Das Lachstatar auf vier Whisky-Tumbler (oder auch Teller) verteilen, den Espuma drauf spritzen und mit den Chips servieren.

Ralf Zacherl am 22. April 2015

# Lauwarmes Doraden-Carpaccio mit Spitzkohl und Papaya

## Für zwei Personen

2 Doradenfilets	2 Scheiben Parmaschinken	1 Papaya
1 Zitrone	4-6 Blätter Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl	Quatre Epices
Meersalz	Pfeffer	

Die Spitzkohlblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Die Spitzkohlblätter gut abtropfen lassen, flach zwischen zwei Lagen Küchenkrepp ausbreiten und mit einem Nudelholz vorsichtig die Restfeuchtigkeit heraus rollen. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Thymian und dem Schinken in einen kleinen Topf geben. Den Topf mit Olivenöl auffüllen bis die Zutaten bedeckt sind und langsam erhitzen. Die Papaya schälen, dabei die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in Dreiecke schneiden. Die Papayastücke in eine Schüssel geben und mit etwas Meersalz, Pfeffer, Zitronenabrieb und zwei bis drei Esslöffel des aromatisierten Öls marinieren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, den trockenen Spitzkohl flach hineinlegen, von beiden Seiten rösten und mit einer Prise Quatre Epices würzen. Die Doradenfilets in etwa 2 bis 4 Millimeter dünne Scheiben schneiden und dabei von der Haut lösen. Einen Teller mit etwas Öl bestreichen, den Fisch flach darauf verteilen und großzügig mit dem warmen, aromatisierten Olivenöl beträufeln. (Wer den Fisch etwas weiter gegart haben möchte, zieht den Teller straff mit Frischhaltefolie ab und stellt ihn etwa fünf bis zehn Minuten in den auf 70 Grad Umluft vorgeheizten Backofen, dann wird der Fisch schonend gegart). Anschließend mit einer Prise Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zum Anrichten je zwei bis drei Blätter Spitzkohl auf zwei Tellern verteilen, die Papaya-Ecken dazwischen setzen und die marinierten Doraden-Tranchen locker über die Papaya legen.

Alexander Herrmann am 09. Februar 2015

## Linguine mit Herzmuscheln

### Für 2 Personen

500 g Venusmuscheln	1/2 Zucchini	4 Kirschtomaten
1-2 getrocknete Peperoncini	2 Knoblauchzehen	1 EL schwarze Taggiasca-Oliven
200 g Linguine	50 ml Weißwein	3-4 EL bestes Olivenöl
einige Blätter glatte Petersilie	1 Zweig Thymian	Pfeffer
grobes Meersalz	feines Meersalz	

Die Muscheln mit einer gehackten Peperoncini in eine große Schüssel geben und in kaltem Wasser waschen. Die Muscheln dabei gegeneinander reiben, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgießen, abtropfen lassen und bereits geöffnete Exemplare aussortieren.

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren. Die restlichen Peperoncini fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zucchini in feine Streifen schneiden.

Die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Eine große Pfanne erhitzen und das Öl hinein geben. Den Knoblauch und die Chili darin kurz anschwitzen. Die Zucchini hinein geben. Die Muscheln, den Thymianzweig und die Tomaten dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Alles etwa fünf Minuten garen, bis die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Exemplare entsorgen. Die abgetropften Linguine, die Oliven und die Petersilie untermischen. Mit Meersalz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Die Linguine auf tiefen Tellern eingedreht servieren.

Cornelia Poletto am 24. April 2015

## Linsen-Salat mit gebratenen Austernpilzen

### Für vier Portionen

#### Für den Salat:

100 g braune Linsen	150 g Spinatsalat	2 Tomaten
1 Schalotte	½ Bund Schnittlauch	5 EL Aceto Balsamico
2 EL Honig		

#### Für die Pilze:

5 EL Olivenöl	12 große Austernpilze	3 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer	

Die Linsen in einem Sieb gründlich abbrausen und knapp mit Wasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Spinatsalat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Die Schalotte fein würfeln, den Schnittlauch fein schneiden. Für das Dressing Schalotten und Balsamico mit Honig verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Das Dressing über die Linsen geben und untermischen. Den Salat anschließend gut durchziehen lassen. Für die Pilze das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Austernpilze darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten und den Thymian zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatblätter zum Linsensalat geben, vorsichtig unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen und Spinat auf Tellern anrichten, jeweils zwei Pilze daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 18. Januar 2014

## Mango mit Jakobsmuscheln

### Für 2 Portionen

6 Jakobsmuscheln    1 Mango                    1 Mini-Romanasalatherz  
1 Limette            1 Zehe Knoblauch    1 Schote Chili, klein, rot  
Olivenöl, Meersalz

Die Mango schälen und in ca. 0,5 bis 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Jakobsmuscheln unter fließendem Wasser gut abspülen, abtropfen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit einem Messer andrücken. Chilischote längs einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch zu geben, Muschelwürfel hineingeben, mit einer Prise Meersalz würzen, Chilischote hineingeben, durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen. Saft und Abrieb einer Limette zugeben, Mangoscheiben unterheben und ggf. mit Cayenne und Salz abschmecken. Romanasalatblätter auf zwei Tellern verteilen und das Muschelragout darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 19. August 2014

## Meeresfrüchte-Salat mit Palmherzen

### Für 2 Personen

#### Für den Salat:

50 g Palmherzen	50 g Kenia Bohnen	1 Gurken
1 Zwiebel (rot)	$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle	25 g Ananas
$\frac{1}{2}$ Mango (grün)	$\frac{1}{2}$ Honigmelone	1 Limette
1 EL Macadamianüsse (geröstet)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Koriander	Brauner Zucker
Cayennepfeffer	2 Esslöffel Erdnussöl	Salz
Eiswasser		

#### Für die Meeresfrüchte:

4 Garnelen	4 Jakobsmuscheln	50 g Calamari in Streifen
50 g Paniermehl	1 Ei	Salz, Pfeffer, Öl

Die Limette halbieren und auspressen. Die Palmherzen in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft und einen Esslöffel Erdnussöl marinieren (damit sie nicht braun werden).

Die Mango und die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kenia Bohnen kurz blanchieren und anschließend ebenfalls klein schneiden.

Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und im Eiswasser circa zehn Minuten aufbewahren. Die Gurke und die Melone schälen und in Würfel schneiden. Den Koriander fein hacken. Alle Zutaten, bis auf die Zwiebeln, in eine Schüssel geben. Von der Limette einige Zesten darüber hobeln, mit dem übrigen Limettensaft und Erdnussöl und den Macadamianüssen vermischen, mit etwas braunem Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Das Ei trennen. Die Garnelen kurz durch das Eiweiß ziehen, anschließend in Paniermehl wälzen und im Öl ausbacken. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Calamari und Jakobsmuscheln in einer Pfanne kurz anbraten und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Palmherzen auf den Tellern verteilen und zusammen mit den Meeresfrüchten, dem Salat und den Zwiebeln anrichten und servieren.

Tipp:

Zu dem Gericht passt auch sehr gut eine Limetten-Ingwer-Mayonnaise.

Ali Güngörmüs am 20. April 2015

## Miesmuscheln in Weißwein-Sud mit Knobi-Baguette

### Für vier Portionen

2 kg frische Miesmuscheln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	2 EL Olivenöl
2 Stiele Thymian	300 ml trockener Weißwein	2 Knoblauchzehen
1 Baguette	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Beschädigte Miesmuscheln aussortieren. Eine große Schüssel mit Wasser füllen und die Miesmuscheln darin gründlich waschen. Nun die 'Bärte' entfernen und die Muscheln erneut waschen. Sobald das Wasser klar bleibt und sich kein Sand mehr am Boden absetzt, die Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen. Geöffnete Muscheln, die sich auf leichtem Druck nicht wieder von selbst schließen, aussortieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie und Karotte schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und Thymian darin anschwitzen.

Die Muscheln zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Weißwein auffüllen und die Muscheln bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Dabei ein bis zwei Mal kräftig am Topf rütteln, damit sich alle Muscheln öffnen können.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch zugeben, leicht salzen. Baguette in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Wenn alle Muscheln geöffnet sind, den Deckel abnehmen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren.

Die Muscheln mit dem Gemüsesud in tiefen Tellern anrichten und mit dem Knobibaguette servieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 29. August 2015

## Mixed Pickles vom Rhabarber mit Parma-Schinken

### Für 2 Portionen

2-3 Stangen Rhabarber	4 Stangen Frühlingslauch	150 ml Brühe
1 kleine rote Chilischote	2 Zweige Thymian	10 Scheiben Parma-Schinken
200 g Sauerrahm	1 Schale Gartenkresse	Weißweinessig
Salz, Pfeffer		

Den Frühlingslauch waschen, putzen und in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Rhabarber schälen, längs vierteln und ebenfalls in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden, damit die Stücke in etwa gleich groß sind wie der Frühlingslauch. Die Brühe in einer großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd aufkochen, den Frühlingslauch hineingeben, kurz durchschwenken, den Rhabarber zugeben und mit einer Prise Salz würzen. Eine Chilischote längs einritzen und zusammen mit einem Thymianzweig zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben. Die Flüssigkeit wegreduzieren lassen, Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse mit einem kleinen Schuss Essig und gegebenenfalls etwas Salz abschmecken. Auf zwei Tellern je fünf Scheiben Parma-Schinken anrichten, Lauch und Rhabarber dekorativ dazwischen setzen, mit Pfeffer bestreuen, Gartenkresse locker darüber fallen lassen und mehrere Nocken Sauerrahm darauf verteilen.

Alexander Herrmann am 19. Mai 2014

## Omelett mit Pilzen und Feldsalat

### Für vier Portionen

#### Für das Omelett:

200 g gemischte Pilze	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	4 Eier	50 ml Sahne
20 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Butter		

#### Für den Salat:

150 g Feldsalat	1 Bund Radieschen	20 g Walnusskerne
4 EL Weißweinessig	2 EL Walnussöl	2 EL Rapsöl
1-2 TL Honig		

Die Pilze putzen und grob würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pilzmischung in eine Schüssel geben. Vier Portionsringe (beispielsweise Ringe für Spiegeleier) mit Butter ausfetten. Die Eier mit der Sahne in einen Mixbecher geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 20 Gramm Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die gefetteten Ringe hineinsetzen. Die Pilzmischung auf die vier Ringe verteilen und die Eimischung darauf verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten garen. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnusskerne kleinhacken und in einer Pfanne ohne Fett zwei Minuten rösten. Zusammen mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Honig und den beiden Ölsorten verrühren. Nun den Feldsalat und die Radieschen mit dem Dressing marinieren. Die Omeletts aus den Ringen lösen und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 01. Februar 2014

# Orangen-Spitzkohl-Salat mit Cashewnüssen

## Für vier Personen

### Für den Salat:

3 Orangen	1 Spitzkohl (600-800g)	2 Schalotten
50 g Ingwer	2 rote Peperoni	brauner Rohrzucker
grobes Salz		

### Für die Chashewnüsse:

50 g Cashewnüsse	2 EL Pflanzenöl
------------------	-----------------

### Für die Vinaigrette:

2 EL weißer Balsamico	2 EL Honig	50 ml Erdnussöl
1 Schote Tahiti-Vanille	Chili, Salz	

### Für die Garnitur:

2 Kästen grüne Shiso-Kresse

Für den Salat Zesten von der Orangenschale abziehen und beiseite stellen. Die Schale entfernen, die Filets herausschneiden und das restliche Fruchtfleisch auspressen. Den Saft für die Vinaigrette auffangen. Den Spitzkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Schalotten und den Ingwer schälen und würfeln. Die Peperoni entkernen und ebenfalls würfeln. Den Spitzkohl mit braunem Zucker und grobem Salz bestreuen und vermengen. Die Orangenfilets, die Schalotten, den Ingwer und die Peperoni zugeben und beiseite stellen. Für die Nüsse das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Cashewnüsse darin rösten und anschließend zum abtropfen auf ein Küchenpapier geben. Für die Vinaigrette die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Orangensaft, den Balsamico, den Honig, das Vanillemark und das Erdnussöl verrühren und mit Salz und Chili würzen. Zum Servieren den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Den Orangen-Spitzkohlsalat mit gerösteten Cashewnüssen und Tahiti-Vanille-Vinaigrette auf Tellern anrichten und mit der Shiso-Kresse garnieren.

Johann Lafer am 19. Dezember 2014

# Papaya-Reis-Salat mit Garnelen-Satés

## Für vier Portionen

### Für den Papaya-Reissalat:

150 g Basmatireis	150 g Sojasprossen	4 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Baumpapaya	$\frac{1}{2}$ Ananas	2 Orangen
1 Mango	250 g Kirschtomaten	4 Stängel Koriandergrün
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL brauner Zucker
3 EL weißer Balsamicoessig	5 EL Erdnussöl	1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer		

### Für die Garnelensatés:

12 große Riesen-Garnelen	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bio Limette	2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl	6 lange Holzspieße	Koriander

Für den Papaya-Reissalat zunächst den Reis in 400 Milliliter kochendem Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zehn Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und kalt abbrausen. Danach die Sojasprossen waschen, die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Papaya, Ananas, Orangen und Mango schälen, gegebenenfalls entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten abbrausen und halbieren. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing Koriander abbrausen und hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Zucker in einem Topf schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Koriander, Ahornsirup und Erdnussöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing locker mit dem Reissalat mischen. Für die Garnelensatés die Riesen-Garnelen schälen, entdarmen und je zwei Garnelen zu einer Schnecke auf die Holzspieße stecken. Für die Marinade die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken oder fein reiben. Danach die halbe Limette auspressen. Chili, Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Marinade über die Garnelen gießen und kurz einziehen lassen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Garnelensatés darin von beiden Seiten zwei Minuten grillen. Zum Anrichten den Reissalat auf einer Platte verteilen, die Satés darauf geben. Nach Belieben noch mit Korianderblättern bestreuen.

Johann Lafer am 15. November 2014

# Paprika-Frittata mit Kopfsalat

## Für vier Portionen

1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote	2 EL Olivenöl	6 Eier
150 ml Milch	Muskatnuss	1 TL Oregano, frisch gehackt
$\frac{1}{2}$ Roggenbaguette	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Rapsöl
1 EL Zucker	Salz, Pfeffer	

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit der Milch in einen hohen Becker geben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Oregano würzen und pürieren. Über dem Paprika verteilen und auf mittlerer Flamme bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten stocken lassen. Sollte der Boden der Frittata zu dunkel werden, Hitze reduzieren und bei kleinerer Flamme weitergaren lassen.

Baguette in Scheiben schneiden, mit der Butter bestreichen und mit dem Knoblauch einreiben. Im Backofen bei 200 Grad etwa 5 Minuten rösten lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus dem Zitronensaft, Zucker, Rapsöl mit einer Prise Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit marinieren.

Salat mit der in Würfel geschnittenen Frittata anrichten. Das Baguette dazu reichen.

Horst Lichter am 11. Juli 2015

## Pasta all`amatriciana

### Für 2 Personen

#### Für die Nudeln:

300 g Fusilli	3-4 Eier	4 EL Pecorino, frisch
2 EL Butter	Salz	

#### Für die Sauce:

100 g Dosen-Tomaten	100 g Guanciale	1 Zwiebel
1 Chilischote	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Orange	50 ml Weißwein	1 EL Olivenöl
Basilikum	Petersilie	Salz
Pfeffer		

Die Nudeln in Salzwasser kochen, allerdings etwa zwei Drittel der Kochzeit kürzer, als auf der Packung ausgewiesen, und abkühlen lassen (am besten Nudeln vom Vortag nehmen). Anschließend die Nudeln in einer separaten Pfanne mit wenig Butter knusprig anbraten. Die Eier mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Pecorinos leicht verschlagen, zu den Nudeln in die Pfanne geben und stocken lassen.

Für die Sauce den Guanciale grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die frische Chilischote halbieren und entkernen. Die Tomaten aus der Dose abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Guanciale darin anbraten. Anschließend die Zwiebeln, den Knoblauch und den Chili zu dem Speck geben und glasig anschwitzen.

Mit Weißwein alles ablöschen, anschließend die Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit ein wenig Orangenabrieb, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Die Nudeln auf zwei Teller gleiten lassen und die fertige Sauce darüber geben. Das Basilikum und die Petersilie grob hacken. Etwas Zitronenabrieb, die gehackten Kräuter, etwas geriebenen Pecorino und vier bis sechs dünn geschnittene Scheiben des Guanciale über das Gericht geben. Den restlichen Käse separat dazu reichen.

Hinweis:

In der Urvariante gibt es die Pasta nur mit Pecorino, Guanciale und Spaghetti (Spaghetti alla griscia). Die Römer fügten die Bucatini hinzu und die Franzosen im

Kolja Kleeberg am 23. April 2015

# Pescaccio vom Eismeer-Lachs, Spargel, Limetten-Dip

## Für zwei Personen

### Für den roh marinierten Spargel:

6 weiße Spargelstangen	1 Zitrone	Ingwer
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL brauen Zucker
Meersalz	Pfeffer	

### Für die Marinade:

75 g Eismeerlachsfilet	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
10 g Ingwer	1 EL Limettensaft	2 EL Mirin
1 EL Ponzusauce	$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Handvoll Koriander
1 EL Olivenöl	Pfeffer	

### Für den Dip:

100 g Crème-fraîche	1 EL Mayonnaise	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
$\frac{1}{2}$ TL Limettensaft	Mirin	Bio-Limetten-Abrieb
$\frac{1}{2}$ EL Thai-Basilikum	1/2 EL Koriander	$\frac{1}{2}$ Msp. Curry
Meersalz		

### Für das Tempura:

6 weiße Spargelspitzen	ca. 150 g Tempurateigmischung	ca. 2 EL Butter
Frittierfett		

Das Eismeerlachsfilet waschen und trockentupfen. Schräg in dünne Scheiben schneiden, wenn nötig, diese zwischen zwei aufgeschnittenen Gefrierbeuteln leicht plattieren.

Währenddessen zwei Teller im Backofen bei circa 100 Grad heiß werden lassen.

Für die Marinade das Pescaccio, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote putzen, längs halbieren, nach Wunsch entkernen und fein schneiden. Den Limettensaft zusammen mit dem Knoblauch reduzieren. Anschließend alles mit etwas Mirin, Soja- und Ponzusauce und einem Esslöffel Öl verrühren. Den Koriander fein schneiden und dazu geben, so auch den Ingwer und den Chili. Mit ein bisschen geröstetem Sesamöl und Pfeffer abschmecken. Die Teller aus dem Backofen nehmen und mit der Marinade bepinseln. Dann das Eismeerlachsfilet auf den Tellern verteilen. Anschließend mit der restlichen Marinade beträufeln.

Für den rohmarierten Spargel den Spargel schälen und in Würfel schneiden. Auch hier frischen Ingwer schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und im Ganzen mit dem Saft der Yuzo-Zitrone und dem Zucker in einem kleinen Topf auf etwa zwei Esslöffel einkochen, dann abkühlen lassen. Den Knoblauch entfernen und die Zitronenreduktion mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Den gewürfelten Spargel und Ingwer hinzugeben und alles verrühren.

Für den Dip alle Zutaten verrühren und mit Curry und Meersalz abschmecken. Jetzt den rohmarierten Spargel auf dem marinierten Pescaccio verteilen und diesen mit etwas Koriander und kleinen Nocken des Dips ausgarnieren.

Die kleinen Spargelspitzen schälen und in Butter anschwemmen, sodass diese nicht ganz roh sind (alternativ kann man diese auch im Ofen bissfest garen). Anschließend den Tempurateig nach Packungsanweisung mit kaltem Wasser anrühren. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Tipp: Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Nun die Spargelspitzen portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Schluss die Spargel-Tempura auf dem marinierten Pescaccio verteilen.

Cornelia Poletto am 17. April 2015

## Pesto-Tomate

### Für zwei Portionen

1 Ochsenherz-Tomate	4-6 Zweige Blatt Petersilie	2 Zweige Basilikum
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	2 EL Pinienkerne
1 Scheibe Toastbrot	50-100 g Parmesan (am Stück)	Rapsöl, Olivenöl
Meersalz		

Die Pinienkerne auf einem Blech im Backofen, bei 160 °C Umluft, circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl, bei mittlerer Hitze, von allen Seiten knusprig braun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und die Croûtons mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Die Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit einer Prise Meersalz und drei dünnen Scheiben Knoblauch in einem Mörser zerreiben. Anschließend einen Schuss Olivenöl zugeben und das Ganze zu einem aromatischen Petersilienöl verreiben.

Die Ochsenherztomate in zwei daumendicke Scheiben schneiden und dabei „Boden“ und „Deckel“ der Tomate entfernen. Die Tomatenscheiben in eine heiße Pfanne ohne Fett legen und von beiden Seiten rösten.

Je eine geröstete Tomatenscheibe auf jeden Teller setzen, mit einer Prise Meersalz bestreuen, etwas Zitronenschale darüber reiben und mit Pinienkernen, sowie Croûtons bestreuen. Das Petersilienöl großzügig um die Tomatenscheibe träufeln.

Die Basilikumblättchen von den Zweigen zupfen, mit einer kleinen Prise Salz, sowie einigen Tröpfchen Olivenöl marinieren und den Basilikum-Salat mittig auf den Tomatenscheiben anrichten. Mit einem Sparschäler dünne Streifen vom Parmesan abziehen und die „Pesto-Tomate“ damit bestreuen.

Alexander Herrmann am 07. Mai 2015

## Pilz-Creme-Suppe mit Tortellini

### Für 4 Portionen

1 Zwiebel	1 Stange Porree	500 g Champignons
Zucker, Salz, Pfeffer	250 g Butter	250 ml Sherry, Whiskey
500 ml Rinderbrühe	200 g Sahne	1 Limette
8 Tortellini		

Zwiebel schälen, würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. In einem Topf etwas Öl sehr heiß werden lassen und die Champignons portionsweise scharf anbraten, etwas verrühren. Die Pilze etwas zur Seite schieben, danach die Zwiebeln auf die leere Fläche geben und ebenfalls anbraten.

Die Butter hinzufügen, zerlaufen lassen bzw. leicht mit dem Kochlöffel hin- und herschieben. Danach alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit etwas Zucker karamellisieren. Mit Sherry und Whiskey ablöschen, den Porree hinzufügen und alles vorsichtig umrühren. Dann mit Rinderbrühe auffüllen und aufkochen lassen.

Schließlich den Becher Sahne hinzufügen und mit einem Stabmixer die Zutaten pürieren. Die Limette halbieren und über dem Topf ausdrücken. Tortellini wie angegeben zubereiten und als Garnierung hinzufügen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

## Puten-Leberkäse

### Für zwei Portionen

250 g Putenfleisch	100 ml Sahne	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Paprikapulver	Salz, Pfeffer
Pflanzenöl		

Das Putenfleisch kalt abspülen, trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und im Tiefkühlfach anfrieren. Die angefrorenen Putenwürfel in einen Mixer geben, salzen, kurz anmixen, anschließend die kalte Sahne und das Ei zugeben und zu einer feinen Crème (Farce) mixen. (Wichtig ist, dass die Masse beim mixen nicht zu warm wird, damit eine homogene Farce entsteht. Deshalb werden die Zutaten möglichst kalt verarbeitet). Die Putenfarce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Zitronenabrieb abschmecken und in geölte Formen (z.B. kleine Einmachgläser oder kleine Auflaufförmchen) füllen. Eine große Auflaufform, etwa zwei Zentimeter hoch, mit Wasser füllen, die Gläser in das Wasserbad setzen und im Backofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze circa 45-60 Minuten (je nach Größe der Gläser) backen.

Tipp:

Wenn die Oberseite des Putenleberkäses noch nicht die gewünschte Bräunung erhalten haben sollte, nochmals fünf Minuten bei 180 Grad Oberhitze oder Grillfunktion bräunen.

Alexander Herrmann am 11. November 2014

## Räucherlachs-Praline im Schüttelbrot-Mantel

### Für zwei Personen

400 g Räucherlachs	2-3 Scheiben Schüttelbrot	1 TL Ricotta
1 EL Sahnemeerrettich	1 EL grober Senf	1 EL Honig
2 EL Pinienkerne	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Pinienkerne in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa acht Minuten hellbraun rösten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Das Schüttelbrot in einer Küchenmaschine fein mixen und in einen tiefen Teller schütten. Den Räucherlachs fein schneiden und in eine Schüssel füllen. Den Ricotta, den Sahnemeerrettich, den Senf, den Honig und die gerösteten Pinienkerne zugeben, gut vermischen und mit dem schwarzem Pfeffer sowie einer kleinen Prise Salz abschmecken. Anschließend gleich große Pralinen aus der Lachsmasse formen (wenn die Masse nicht gut genug halten sollte, für circa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen und dann zu Pralinen formen), in den Schüttelbrot-Bröseln wälzen und zusammen mit frischen Blattsalaten servieren.

Tipp:

Die Pralinen können sehr gut vorbereitet werden, wenn für mehrere Gäste gekocht wird. Im Brot sollten sie allerdings erst kurz vor dem Servieren gewälzt werden, damit der „Schüttelbrot-Mantel“ schön knusprig bleibt.

Alexander Herrmann am 19. Februar 2015

## Rinder-Carpaccio

### Für 2 Portionen

250 g Rinderfilet	1 Zehe Knoblauch	50 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	1 Zitrone	100 g Parmesan am Stück
1 Prise Meersalz	Pfeffer	

Rinderfilet in möglichst dünne Tranchen schneiden und mit dem Messer auf dem Schneidebrett etwas austreichen, damit die Fasern leicht einreißen und das Fleisch zarter wird. Rucola waschen und kurz vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft und Meersalz marinieren. Knoblauchzehe halbieren, zwei Teller mit der Schnittfläche einreiben, das Fleisch darauf legen, mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln, anschließend Olivenöl darauf verteilen und mit dem Rucola anrichten. Zuletzt

Alexander Herrmann am 13. Januar 2014

## Rinder-Tatar, Wachtel-Spiegelei, Brotchips, Spinat-Salat

### Für vier Portionen

500 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	2 Schalotten	2 Sardellenfilets
1 EL Kapern Nonpareilles	4 Cornichons	2 cl Cognac
2 Stängel glatte Petersilie	1 TL Dijon-Senf	1 Eigelb
Pfeffer	8-12 frische Wachteleier	60 g Spinatsalat
1 EL Walnussöl	Schnittlauchröllchen	

Rinderfilet in kleine Würfel schneiden, mit Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Paprikapulver verrühren. 30 Minuten kühl stellen und durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Sardellenfilets, Kapern und Cornichons fein hacken und mit Senf, Eigelb, Schalotten, Kapern, Sardellen, Cornichons, Cognac und Petersilie mischen. Kräftig mit Pfeffer würzen.

Brot in dünne Scheiben schneiden. Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wachteleier vorsichtig mit einer Messerspitze aufritzen und in einer beschichteten Pfanne im restlichen Schmalz bei schwacher Hitze zu kleinen Spiegeleiern braten.

Zum Anrichten das Tatar in einen Tortenring füllen, glatt streichen. Einen inneren Ring mit Crème fraîche bestreichen und mit Schnittlauch bestreuen. Auf den äußeren Ring die ausgestochenen Wachtelspiegeleier legen. Spinatsalat waschen, trockenschleudern und mit Walnussöl und einer Prise Salz marinieren. Spinatsalat auf dem Tatar anrichten und servieren.

Johann Lafer am 12. September 2015

## Roh marinierte, rote Riesen-Garnelen mit Couscous-Salat

### Für zwei Portionen

50 g Riesen-Couscous	50 ml Gemüsebrühe	1 Orange
1 Schalotte	4 Macadamianüsse	1 EL Sesam
0,5 g Safran	Olivenöl	Meersalz
Raz el Hanout	2 rote Riesen-Garnelen	1 Zitrone
Olivenöl	Meersalz	Cayennepfeffer

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Macadamianüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten und drei davon grob zerstoßen (eine Nuss im ganzen aufheben). Orange schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren. Die Schalotte schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren. Durch ein Sieb schütten und anschließend in Eiswasser abschrecken. Riesen-Couscous etwa zwei Stunden weich dämpfen (entweder im Dämpfer oder in einem Sieb auf einem Topf mit Wasser und Deckel) oder in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze köcheln. (ACHTUNG! Die Garzeit ist hierbei deutlich kürzer!). Anschließend den abgetropften Couscous in einem flachen Topf oder einer Pfanne zusammen mit der Brühe aufkochen, Safran hinein streuen und kurz ziehen lassen. Orangenfilets, Schalottenstreifen, gehackte Macadamianüsse und gerösteten Sesam sowie einen kleinen Schuss Olivenöl zugeben und mit Salz und Raz el Hanout abschmecken. Riesen-Garnelen aus der Schale brechen, Darm entfernen und mit kaltem Wasser abspülen. Dann längs halbieren, in dünne Carpaccio-ähnliche Tranchen schneiden und auf einem tiefen Teller mit Zitronensaft, Meersalz und einer Prise Cayenne und Olivenöl marinieren. Persischen Couscous-Salat auf zwei Tellern verteilen, die geröstete Macadamianuss mit einer feinen Reibe darüber reiben und die Carabinieros darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 25. November 2014

## Roh mariniertes Fenchel, Saibling-Tatar, Tatar-Praline

### Für vier Portionen

2 Fenchelknollen	2 Limetten	2 EL Honig
100 ml mildes Olivenöl	Salz, Pfeffer, Chili	600 g Saiblingsfilet
2 Schalotten	½ Limette	2 EL Olivenöl
100 g Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch	1 l Rapsöl
150 g Tempuramehl	200 ml Eiswasser	1 Msp. Kurkuma
2 EL Speisestärke	3 Schalen Shiso Kresse	

Fenchel putzen, waschen und halbieren. Strunk entfernen und die Hälften fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit etwas Salz marinieren. 5 Minuten ziehen lassen. Limetten halbieren, auspressen. Den Saft mit dem Honig in einer Pfanne erhitzen, aufschäumen lassen und ein bis zwei Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einen hohen Becher geben, aufmixen und dabei das Olivenöl langsam zugeben. Zu einer sämigen Sauce mixen. Kalt stellen.

Saiblingsfilet fein würfeln und in eine Schüssel geben. Schalotten schälen, fein würfeln und zugeben. Limettenschale fein abreiben und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Alles gut mischen. Aus der Hälfte der Masse vier Bällchen formen und kalt stellen.

Das restliche Saiblingstatar mit dem Olivenöl verfeinern. In Vorspeisenringe füllen und glatt streichen. Mit Creme fraîche bestreichen. Schnittlauch fein schneiden und darauf verteilen.

Rapsöl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Tempuramehl, eine Prise Salz und Kurkuma mit dem Eiswasser verrühren. Saiblingsbällchen in der Speisestärke wenden, mit einer Gabel durch den Tempurateig ziehen. Abtropfen lassen und im heißen Fett etwa 30 Sekunden ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fenchelsalat mit einem Esslöffel der Honig-Limetten-Marinade verrühren und auf Tellern anrichten. Je ein Saiblingstatar darauf setzen, den Ring abziehen. Das Tatarbällchen dazulegen und mit der restlichen Marinade und der Shiso Kresse verfeinern.

Johann Lafer am 09. Mai 2015

## Roh mariniertes Kohlrabi

### Zutaten für 2 Portionen

1 Kopf Kohlrabi	100 g Pinienkerne	1 EL Butter
1 Zitrone	50 ml Olivenöl	Kräuter, Salz, Pfeffer

Den Kohlrabi schälen und möglichst dünn (am besten mit einer Aufschnittmaschine auf kleinster Stufe) aufschneiden oder dünn hobeln. Anschließend die Scheiben für 10 bis 15 Minuten in eine Schüssel mit kaltem, gesalzenem Wasser legen. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne mit Butter goldbraun rösten und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer in einer kleinen Schüssel zu einer Vinaigrette anrühren. Den Kohlrabi aus dem Salzwasser nehmen, abtropfen lassen und die Scheiben zu kleinen Röllchen aufrollen. Dekorativ auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen bestreuen, Kräuter darauf verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Alexander Herrmann am 21. Januar 2014

## Roh marinierter Lachs Ceviche mit Kräuter-Pesto

### Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	2 Limetten	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Kerbel	1 Zweig Estragon
$\frac{1}{4}$ Bund Blatt Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 EL Kürbiskerne
2 EL Pinienkerne	1 Handvoll Wildkräuter	Olivenöl
Piment-d'Espilette	Meersalz	

Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Die Schalotten kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Pinien- und Kürbiskerne im Backofen bei circa 160°C Umluft etwa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten (die Kürbiskerne sind fertig geröstet, wenn sie sich leicht aufblähen).

Den Lachs in dickere Scheiben (circa acht Scheiben pro Person) schneiden, mit dem Saft der Limetten beträufeln und mit etwas Meersalz und Espilette-Chili bestreuen.

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, dazwischen setzen, die blanchierten Schalottenstreifen darauf setzen und etwa zehn Minuten marinieren lassen.

Die Blätter von Basilikum, Estragon, Kerbel und Blatt Petersilie von den Zweigen zupfen und mit einer Prise Meersalz im Mörser verreiben. Anschließend etwas Olivenöl zugeben und zu einem aromatischen Öl verreiben.

Den Lachs auf zwei Tellern anrichten, mit dem Kräuteröl beträufeln, mit den gerösteten Kernen bestreuen und die Wildkräuter darauf setzen.

Alexander Herrmann am 05. März 2015

## Roh marinierter Spargel mit Parma-Schinken

### Für 4 Personen

400 g grüner Spargel	2 EL Zitronensaft	Meersalz, Pfeffer
5 EL Olivenöl	einige schöne Salatblätter	8 dünne Scheiben Parma-Schinken
34 EL gehobelter Parmesan		

Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl verschlagen und darübergelassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Salat waschen und gut trocken tupfen. In vier Portionsschalen oder Gläsern verteilen. Den Schinken als Rose darauf setzen und den Spargel hineingeben. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Cornelia Poletto am 23. März 2014

## Roher Carabinero mit Spargel-Salat, Safran-Vinaigrette

### Für zwei Personen

2-4 Carabineros	1 Bund weißer Spargel	1 Zitrone
2 Limetten	2 Schalotten	1 g Safranfäden
100 g Sauerrahm	100 ml Olivenöl	50 ml Spargelessig
1 Schälchen Kresse	Cayennepfeffer	Zucker, Meersalz

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Spargelschalen und die Abschnitte hineingeben, vom Herd nehmen und ein bis zwei Stunden ziehen lassen. Anschließend den entstandenen Spargelfond durch ein feines Sieb passieren.

Den Spargelfond in einem Topf erhitzen, die Spargelstangen hinein geben und unterhalb des Siedepunktes bissfest ziehen lassen. Anschließend heraus nehmen und auf die Seite stellen.

Den Sauerrahm mit einer Prise Salz sowie etwas Zitronensaft abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten im Kühlschrank aufbewahren.

Die Carabineros aus der Schale brechen, den Darm entfernen und mit kaltem Wasser abspülen. Dann längs halbieren, in dünne Tranchen schneiden und auf einem tiefen Teller mit etwas Limettenabrieb, Meersalz und einer Prise Cayenne würzen. Anschließend mit etwas Limettensaft beträufeln und einige Minuten stehen lassen.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und anschwitzen. Mit dem Spargelfond ablöschen, aufkochen und mit etwas Olivenöl, Spargelessig und Safran abschmecken. Die noch bissfesten Spargelstangen in den heißen, aber nicht mehr kochenden Sud geben und wenige Minuten ziehen lassen (bis der Spargel die gelbe Farbe des Safrans angenommen hat). Anschließend herausnehmen, längs halbieren und auf zwei Tellern verteilen.

Den Spargel-Safran-Sud mit einer Prise Salz und einem Schuss Spargelessig abschmecken und einen Schuss Olivenöl mit Hilfe eines Schneebesens hineinrühren.

Die Carabineros-Tranchen auf dem Spargel verteilen, alles mit der Spargel-Safran- Vinaigrette beträufeln, einige Tupfen Zitronen-Sauerrahm dazwischen setzen und mit frischer Kresse garnieren.

Alexander Herrmann am 17. April 2015

## Rote Bete-Kartoffel-Salat mit Halloumi-Spießen

### Für vier Portionen

200 g Halloumi	1 Brezel	2-3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Koriander gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel gemahlen
500 g Kartoffeln, festk.	3 Rote-Bete-Knollen	1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	50 ml Gemüsebrühe	2 EL Senf
4 EL Apfelessig	2-3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spieße den Halloumi und die Brezel in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gewürze darüber verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Alles gut mischen und abgedeckt ziehen lassen, bis der Kartoffelsalat fertig ist.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Die rote Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und ebenfalls zugeben.

Gemüsebrühe kurz aufkochen, Senf, Apfelessig und Olivenöl zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich mischen und den Salat damit marinieren. Kartoffelsalat gut durchziehen lassen, gegebenenfalls nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Schnittlauch klein schneiden und zugeben.

Für die Spieße abwechselnd Halloumi und Brezelstücke auf vier Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen und die marinierten Spieße darin goldbraun und knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 17. Oktober 2015

## Rucola-Salat mit Champignons und Laugen-Crostini

### Für zwei Personen

2 Laugenstangen	1 Bund Rucola	2 Champignons
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
250 g Frischkäse	10 Scheiben Schinken	4 EL Butter
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Laugenstangen schräg in „dreieckige“ Stücke schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen und die Laugenstücke mit einer der Schnittflächen nach unten in die Pfanne setzen. Sobald die Unterseite leicht gebräunt ist, den Thymian sowie den in Scheiben geschnittenen Knoblauch zugeben und die Laugenstücke wenden. Wenn die Laugenstücke ringsum gut gebraten sind, herausnehmen und kurz auf etwas Küchentrepp abtropfen lassen. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit etwas Salz, Pfeffer sowie dem Abrieb und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. Den Rucola waschen, trocken tupfen und die Stiele kürzen. Anschließend in einer anderen Schüssel mit einer Prise Salz, einigen Tröpfchen Olivenöl und etwas Zitronenabrieb marinieren. Mit dem Frischkäse je einen breiten Streifen auf zwei Teller streichen, die Laugenstücke darauf setzen und den Schinken dazwischen legen. Den Rucola darauf anrichten und die Champignons dünn darüber hobeln (z.B. mit einem Trüffelhobel).

Alexander Herrmann am 16. Februar 2015

## Russischer Salat

### Für 4 Portionen:

700 g festk. Kartoffeln	Salz	1 El Kümmelsaat
6 Eier (Kl. M)	1 kleine Zwiebel	2 Gewürzgurken
150 g TK-Erbesen (aufgetaut)	4 El Salatmayonnaise	50 ml Gurkenwasser
1 Tl mittelscharfer Senf	Worcestersauce	10 Stangen gekochter Spargel
1 kleiner säuerlicher Apfel	150 g gekochter Schinken	Pfeffer
Gartenkresse		

Kartoffeln (am besten schon am Vortag) waschen und in kaltem Salzwasser mit Kümmel aufkochen und zugedeckt 20 Min. garen. Abgiesen, abkühlen lassen und pellen.

Eier in kochendem Wasser 8-9 Min. garen, abschrecken und pellen. Zwiebel und Gewürzgurken fein würfeln. Mit Erbsen, Mayonnaise, Gurkenwasser, Senf und etwas Worcestersauce mischen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und unter die Marinade mischen. Spargel in 2 cm große Stücke schneiden und untermischen. Mind. 15 Min. durchziehen lassen.

Eier halbieren. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Salat auf eine Platte geben, Eier, Apfel und Schinken darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit Kresse bestreut servieren.

Tim Mälzer am 03. Mai 2014

# Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Chicken-Saté, Erdnuss-Soße

## Für vier Portionen

75 ml Kokosmilch	2 EL Sojasauce	2 EL Honig
$\frac{1}{2}$ TL rote Currypaste	500 g Maishähnchenbrust	200 g gelbe Linsen
1-2 Süßkartoffeln (500 g)	2 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
2 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl	Salz
Pfeffer	1 kleine rote Chilischote	75 g Erdnüsse, ungesalzen
75 ml Kokosmilch	100 g Erdnussbutter	2 EL Sojasauce
1 TL rote Currypaste	$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL brauner Zucker
1 Bund Koriander	1 Limette	

Die Kokosmilch mit Sojasauce, Honig und Currypaste verrühren. Die Hähnchenbrust in lange Streifen schneiden und wellenartig auf Holzspieße stecken. Spieße in eine große Auflaufform legen. Die Marinade großzügig auf den Spießen verteilen und gut damit einstreichen. Abgedeckt 20 Minuten (oder länger) ziehen lassen.

Die Linsen in reichlich Wasser fünf bis sieben Minuten weichkochen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin goldbraun anbraten. Süßkartoffeln und Linsen in eine Schüssel geben. Aus dem Weißweinessig, Sojasauce und Sesamöl ein Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Süßkartoffeln geben und unterheben.

Koriander waschen, trockentupfen und zwei Drittel davon klein schneiden. Koriander unter den Salat mischen.

Für die Erdnusssauce den Chili entkernen und klein würfeln. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken. Chili, Erdnüsse, Kokosmilch, Erdnussbutter, Sojasauce, Currypaste in einer Schüssel verrühren. Mit Limettensaft, braunem Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Satés in einer Grillpfanne auf jeder Seite drei bis vier Minuten grillen, dabei ein bis zwei Mal mit der Marinade bestreichen.

Zum Anrichten den Salat auf Tellern verteilen, Satés darauf geben und die Erdnusssauce dazu servieren. Mit den restlichen Korianderblättchen bestreuen und nach Belieben Limettenspalten dazu reichen.

Johann Lafer am 24. Oktober 2015

# Saftiger Steak-Burger à la Horst

## Für vier Portionen

1 Gemüsezwiebel	2 Romatomen	100 g Rucola
100 g Mayonnaise	2 EL gehackte Kräuter	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Msp. Cayennepfeffer	4 Big Burger Brötchen
8 Scheiben Rindersteak (à 140 g)	2 EL Olivenöl	4 Scheiben Chester Käse
4 EL Ketchup	2 EL Senf	Salz, grober Pfeffer

Die Gemüsezwiebel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern.

Die Mayonnaise mit den Kräutern, der Schalotte, etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz mischen.

Backofen auf Grillfunktion (230 Grad) vorheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und im Backofen unter dem Grill kurz angrillen.

Eine Pfanne vorheizen. Die Rindersteaks mit etwas Öl einstreichen und in der Pfanne von jeder Seite eine Minute anbraten. Mit Salz und grobem Pfeffer bestreuen und die Käsescheiben darauf legen.

Die Unterseite der Brötchen mit Mayonnaise bestreichen. Zwiebel, Rucola, Tomate darauf geben. Die Oberseite mit Ketchup und etwas Senf bestreichen und das Fleisch darauf legen. Oberseite auf die Unterseite klappen und mit einem Holzspieß fixieren. So fortfahren, bis vier Burger entstanden sind.

Nach Belieben mit frisch frittierten Pommes servieren.

Horst Lichter am 03. Oktober 2015

# Salat mit Garnelen und Senf-Dressing

## Für 4 Portionen

### Salat:

Salatmischung	4 Garnelen	1 Gurke
1 Pckg. Kirschtomaten	4 Fleischtomaten	1 Bund Radieschen
3 Paprika (rot, gelb)	1 Dose Mais	Petersilie, Schnittlauch
Dill, Thymian	Pinienkerne	Olivenöl
Knoblauch	Zitronensaft	

### Dressing:

1 kleine Schalotte	3 EL Weißwein	1 EL Weißweinessig
scharfer Senf	Honig	1 Salz, Pfeffer

Die Salatmischung mit der Kräutermischung vermengen und auf einem Teller anrichten. Gurken und Fleischtomaten in Scheiben schneiden und eine beliebige Menge auf den Salat geben. Paprika und Radieschen in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Danach die Kirschtomaten halbieren und 2-3 Hälften auf einen Teller geben. Den Salat mit Mais und Pinienkernen verfeinern.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und anschließend das Ganze in ausreichend Olivenöl mit reichlich Knoblauch anbraten. Nach Belieben salzen und pfeffern und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und ein wenig davon über den Salat geben.

Frank Rosin am 25. August 2014

## Salat mit Wachtel, dicken Bohnen, Mango, Macadamianüssen

### Für 2 Personen

2 Wachteln	100 g Mesclun-Salat	60 g dicke Bohnen
$\frac{1}{2}$ Flugmango	40 g Macadamianüsse (gesalzen)	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian	2,5 Zweige Pfefferminze	Himbeeressig
Malzessig	Olivenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Die Wachteln von der Brustseite auslösen und die Brusthälften und die Schenkel herausschneiden. Den Rosmarin und Thymian fein hacken. Die Wachtelschenkel im Butterschmalz von beiden Seiten mit Rosmarin und Thymian gut anbraten, anschließend die Wachtelbrüste auf der Hautseite dazu geben und ebenfalls anbraten. Nach dem Braten mit Salz und leicht mit Pfeffer würzen.

Den Mesclun-Salat waschen und verlesen. Die Blätter der Minze abzupfen. Eine Vinaigrette aus dem Himbeer- und Malzessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer herstellen und mit dem Salat und der Minze vermischen. Die Mango schälen und würfeln. Die dicken Bohnen blanchieren und die Haut entfernen.

Den Salat auf Tellern anrichten, die Wachtel mit den dicken Bohnen, den Mangowürfeln und Macadamianüssen darauf geben und servieren.

Susanne Vössing am 20. April 2015

## Schaum-Süppchen von der gelben Möhre, Frischkäsetasche

### Für vier Portionen

#### Für das Schaumsüppchen:

350 g Gelbe Möhren	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	50 g Ingwer	2 EL Rapsöl
500 ml Geflügelfond	200 ml Schlagsahne	Salz
Chili	1 TL fruchtiges Currypulver	

#### Für das Öl:

50 g geputzte Blattpetersilie	25 ml Arganöl
-------------------------------	---------------

#### Für die Frischkäsetaschen:

100 g Bergkäse	50 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Eigelb	2 EL Schnittlauchröllchen	Salz, Pfeffer, Eigelb
4 Blätter Strudelteig		

#### Für das Anrichten:

100 g bunte Karotten in Rauten	100 ml Geflügelfond	4 Zweige Karottengrün
--------------------------------	---------------------	-----------------------

Die Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenso fein würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch zugeben und darin andünsten. Die Möhrenwürfel, Chili, Ingwer zufügen und für circa drei Minuten andünsten. Den Suppenansatz mit Fond ablöschen und mit Sahne aufgießen. Die Suppe nun mit geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Wenn die Möhren weich sind, alles mit einem Stabmixer fein pürieren und die Suppe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Zum Schluss mit Hilfe eines Stabmixers aufschäumen und mit Salz, Chili und fruchtigem Curry verfeinern. Für das Öl die Blattpetersilie in feine Streifen schneiden und mit Arganöl verfeinern. Den Käse in sehr feine Würfel schneiden und zusammen mit Sauerrahm, Zitronensaft, Eigelb, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer, Salz zu einer kompakten Masse anrühren. Danach den Strudelteig in zehn Zentimeter breite Streifen schneiden. Jetzt jeweils Esslöffel der Füllung auf den Teig legen, die Ränder mit Eigelb einpinseln und zu Dreiecken einschlagen. Dann die Enden andrücken. Die Taschen mit dem restlichen Eigelb einstreichen und im Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze knusprig backen. Zum Servieren die Rauten in kochendem Fond bissfest garen und in die Tassen füllen. das Süppchen hinein geben und mit Petersilienöl verfeinern. Die Taschen extra dazu reichen und mit Karottengrün vollenden.

Johann Lafer am 21. Juni 2014

# Schaum-Süppchen von Morcheln mit Sherry, Zander-Bällchen

## Für vier Portionen

### Für die Suppe:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	200 g kleine Morcheln
50 g Butter	50 ml Weißwein	50 ml halbtrockenen Sherry
400 ml hellen Geflügelfond	100 ml Sahne	1 unbehandelte Limette
5 g Thymian	Salz, Pfeffer	

### Für die Bällchen:

150 g Zanderfilet	25 g Lardo	1 Stange Frühlingslauch
1 Eiweiß, Klasse S	5 g Reismehl	1 TL Sambal Oelek
Salz, Chili, Reismehl	Pflanzenfett	

### Für das Anrichten:

Blattpetersilie

Für die Suppe Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Morcheln putzen, unter fließendem Wasser abbrausen und sanft trocken schleudern. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Morcheln bei mittlerer Temperatur sanft anschwitzen. Danach ein Drittel der Morcheln herausnehmen und als Einlage beiseite stellen. Den Suppenansatz mit Salz, Pfeffer würzen und Weißwein sowie Sherry ablöschen. Anschließend mit hellem Geflügelfond aufgießen und fünf bis zehn Minuten köcheln lassen. Mit Sahne aufgießen, erneut aufkochen und mit Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Die Suppe mit Hilfe eines Mixstabs gründlich pürieren und durch ein feines Sieb laufen lassen. Den Thymian grob von den Stielen zupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren Thymian zum Süppchen geben, mit Salz, Pfeffer würzen und aufschäumen.

Für die Bällchen das Zanderfilet und den Lardo in sehr feine Würfel schneiden. (Sie können hierzu auch einen Fleischwolf verwenden.) Anschließend die Zutaten sofort wieder kalt stellen. Den Lauch putzen, der Länge nach vierteln und fein schneiden. Nun Zanderwürfel, Lardowürfel, Frühlingslauch, Eiweiß, Reismehl, Sabal Oelek miteinander vermengen und mit Salz, Chili abschmecken. Anschließend die Handflächen mit Reismehl bepudern und die Masse zu gleichmäßig großen Bällchen formen. Die Bällchen bei circa 160 bis 170 Grad im erhitzten Pflanzenfett je nach Größe vier bis sechs Minuten knusprig backen. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz verfeinern. Die reservierten Morcheln in die vorgewärmten Teller geben und die Bällchen darauf verteilen. Die aufgeschäumte Suppe hinein laufen lassen und mit Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 10. Mai 2014

# Schnitte von Forelle mit Kräuter-Mayonnaise, Dill-Öl

## Für vier Portionen

### Für die Mayonnaise:

2 junge Knoblauchzehen	1 Ei (Klasse M, zimmerwarm)	1 TL Senf
1 unbehandelten Limette	ca. 200 ml Pflanzenöl	5 g Frankfurter grüne Sauce
Kräutermischung	Salz, Pfeffer	

### Für das Törtchen:

1 Scheibe Tramezzini	20 ml Pflanzenöl	1 kleine Landgurke
1 Schalotte	1 Bund Dill	1 unbehandelten Limette
100 g geräuchertes Forellenfilet	1 TL braunen Rohrzucker	1 grüner Apfel
20 ml Olivenöl	1 kl. Gläschen Forellenkaviar	1 Schale Shisokresse
50 g Frisée (geputzt)	Salz, Pfeffer	Bunsenbrenner

### Für das Dill-Öl:

$\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner	1 kleinen Bund Dill	50 ml Argan Öl
Salz		

Für die Mayonnaise den Knoblauch schälen, fein schneiden und zusammen mit Senf, Ei, Saft und Abrieb der Limette in einen hohen Mixbecher geben. Kräuter zupfen, waschen, fein schneiden und zur Mayonnaise-Basis geben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Den Mixstab hinein stellen und das Pflanzenöl zugeben. Anschließend mit höchster Geschwindigkeitsstufe das Öl emulgieren lassen. Für die Vorspeise das Pflanzenöl in einer breiten Pfanne leicht erhitzen und die Brotscheibe von beiden Seiten knusprig backen. Anschließend mit Dessertringen ausstechen und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Gurke der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Danach mit Salz, Pfeffer und Saft und Abrieb der Limette würzen. Den Dill von den Stielen zupfen, fein schneiden und ebenfalls zugeben. Die Forellenfilets in circa zwei Zentimeter Stücke schneiden, mit Rohrzucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Den Apfel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zum Schichten nun die Brotscheiben erneut in die Anrichteringe legen und einen Esslöffel Mayonnaise darauf geben. Danach die Gurkenwürfel darauf legen und die Forellenfilets darüber. Zum Schluss die Apfelstreifen darauf arrangieren und mit Kaviar sowie Shisokresse garnieren. Kurz vor dem Servieren die Anrichteringe entfernen. Die Pimentkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie ein durchströmendes Aroma entwickeln, danach in einem Mörser fei zermahlen. Den Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden. Nun Piment, Dill, Öl und Salz miteinander verrühren. Zum Servieren die restliche Mayonnaise auf die Teller streichen und die Törtchen mittig platzieren. Links und rechts davon Frisée sowie Shisokresse drapieren und mit Dill-Öl vollenden.

Johann Lafer am 19. April 2014

## Schweinemetz mit Spargel-Salat

### Für 2 Personen

#### Für das Schweinemetz:

200 g Schweinehack	50 g Kartoffelmehl	50 g Schalotten
2 Eier	Salz	Pfeffer

#### Für den Salat:

300 g Spargel	$\frac{1}{2}$ EL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 cl weißer Balsamico-Essig	2 cl Pflanzenöl
Paprika	gehackter Kümmel	Zucker
Salz	Pfeffer	

#### Für die Croutons:

2 Scheiben Sauerteigbrot	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin
100 g Butter		

Für den Salat den Spargel schälen bis die Schale entfernt ist. Anschließend den Spargel weiter schälen und die entstandenen Streifen mit Salz und Zucker verfeinern. Die Kräuter klein schneiden. Aus Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Wasser, den Kräutern und dem Pflanzenöl eine Vinaigrette herstellen.

Ein Ei trennen und das Eiweiß separat in eine Schüssel geben und leicht aufschlagen. Die Schalotten schälen und klein schneiden.

Das Hack mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Schalotten und dem anderen Ei vermengen. Das Hack zu kleinen Bällchen formen und diese durch das aufgeschlagene Eiweiß ziehen und gleich danach durch das Kartoffelmehl rollen. Anschließend die „panierten Hackbällchen“ circa fünf Sekunden in heißem Fett frittieren, sodass diese gold-gelb werden und innen noch Mett bleiben (hierfür eine Fritteuse oder einen Topf mit ausreichend Pflanzenöl verwenden).

Für die Croutons die Knoblauchzehe schälen. Die Butter in der Pfanne heiß und braun werden lassen (Nussbutter). Das grob gewürfelte Brot in der Nussbutter zusammen mit dem Rosmarinzwig und der halben Zehe Knoblauch rösten, bis das Brot außen goldgelb und innen saftig ist. Anschließend das Brot aus der Pfanne nehmen und später über das Gericht streuen. Das verbliebene Eigelb in der Nussbutter verrühren und in die Vinaigrette geben.

Für das Anrichten die Spargelstreifen auf zwei Teller geben. Die gerösteten Brotwürfel rundherum auf dem Teller verteilen. Die frittierten Mettbällchen auf die Spargelstreifen geben und anschließend die Kräutervinaigrette großzügig über das

Stefan Marquard am 23. April 2015

## Seeteufel im Kichererbsen-Mantel

### Für 2 Personen

150 g Seeteufelfilet	1/2 rote Paprika	2 große, fleischige Tomaten
1/2 Knoblauchzehe	1 Stange Frühlingslauch	100 g Kichererbsenmehl
kalt Mineralwasser	1/2 Bund Koriander	1/2 TL Ras-el-Hanout
Curry	gemahlener Kreuzkümmel	Muskatnuss
1 Prise Zucker	Öl	Olivenöl
weißer Balsamico-Essig	Salz	Pfeffer
Koriander		

Das Seeteufelfilet in 1,5 Zentimeter dicke Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Aus dem Kichererbsenmehl, der fein gewürfelte roten Paprika, gehacktem Koriander, dem Ras-el-Hanout und etwas Curry mit kaltem Mineralwasser einen Ausbackteig anrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und dem Zucker abschmecken. Die mehlierten Seeteufelmedaillons mit einem Spieß durch den Teig ziehen und in 170°C Grad heißem Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.

Die Tomaten vom Strunk befreien und auf der anderen Seite kreuzförmig einritzen. In kochendem Wasser kurz brühen, sofort in Eiswasser abschrecken und enthäuten und entkernen. Anschließend in kleine Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Den Frühlingslauch und den Knoblauch hauchdünn schneiden und unterheben.

Einen kleinen Teil davon in Olivenöl anschwitzen und mit weißem Balsamico-Essig einköcheln. Vor dem Servieren den Rest unterziehen und nachschmecken.

Zum Anrichten die gekochten Tomaten in einen tiefen Teller geben, den Seeteufel darauf legen und alles nach Belieben mit Koriander oder Shisokresse garnieren.

Mario Kotaska am 21. April 2015

## Spargel im Räucherlachs-Mantel

### Für vier Portionen

#### Für den Spargel:

16 Stangen weißer Spargel	2 Schalotten, geschält	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	50 g Ingwer, geschält	10 ml Rapsöl
300 ml Geflügelfond	1 unbehandelte Zitrone	Salz, Zucker
5 g frische Kräuter de Provence	16 Scheiben geräucherter Lachs	

#### Für die Vinaigrette:

2 Orangen	70 ml Walnussöl	1 unbehandelte Orange
1 TL Akazienhonig	8 Radieschen	50 g geröstete Walnüsse
2 EL Schnittlauchröllchen	feines Salz	Chili

#### Für die Sauce Tatar:

1 Ei, zimmerwarm (M)	200 g Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
1 TL Senf	50 g Joghurt	1 Schalotte
1 EL Kapern	2 EL fein gewürfelte Essiggurken	1 Ei hartgekocht

Salz, Pfeffer

#### Für das Anrichten:

feine Blattpetersilie

Den Spargel rundherum gründlich abschälen, die Köpfe dabei aussparen und circa zwei Zentimeter der holzigen Enden kürzen. Die Stangen danach mit Salz und Zucker bestreuen und kurz marinieren. Die Schalotten sowie den Knoblauch in feine Streifen schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Spargel zusammen mit den fein gewürfelten Zutaten in den Garinsatz legen. Den Geflügelfond zusammen mit den Kräutern in den Topf geben, den Einsatz darüber stellen und mit dem Deckel verschließen. Den Spargel bei mittlerer bis hoher Hitze für circa 12 bis 15 Minuten bissfest garen. Den Spargel anschließend herausnehmen und lauwarm in den geräucherten Lachs einrollen. Die Orangen rundherum von der Schale befreien und mit einem V-Schnitt die Filets heraus schneiden. Das Walnussöl, Abrieb, Saft und Honig miteinander verrühren und mit Salz und Chili abschmecken. Kurz vor dem Servieren Radieschen, Walnüsse, Orangenfilets und fein geschnittene Schnittlauchröllchen zugeben. In einem Mixbecher, Saft und Abrieb von der Zitrone, Ei und Senf hineingeben. Nun mit Hilfe eines Mixstabs das Pflanzenöl langsam einarbeiten, ohne dabei den Mixstab oberhalb vom Öl zu halten. Danach mit Joghurt, Schalotten, Kapern, Essiggurken und Ei vermengen und mit feinem Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel auf die Teller verteilen und mit der Vinaigrette verfeinern. Mit Petersilie garnieren. Zum Schluss die Sauce Tatar extra dazu reichen.

Johann Lafer am 03. Mai 2014

## Spargel mit Morcheln und jungen Erbsen

### Für zwei Personen

#### Für den Spargel:

10 Stangen Spargel      1 kleiner Bund Schnittlauch      Zitronensaft, Butter  
Salz, Zucker

#### Für die Morcheln:

$\frac{1}{2}$  Schalotte      75 g frische Morcheln      50 ml trockener Sherry  
100 ml Geflügelbrühe      125 g Sahne      2 EL Geflügeljus  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone      3 EL Butter      1 kleine Prise Cayennepfeffer  
Salz

#### Für die Erbsen:

100 g junge Erbsen      100 ml Geflügelbrühe      3 EL Butter (ca. 45 g)  
Salz, Zucker

Den Spargel schälen und in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker und Butter etwa zehn bis fünfzehn Minuten bissfest kochen. Anschließend den Spargel in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter, einer Prise Zucker, einer Prise Salz, fein geschnittenem Schnittlauch und etwas Zitronensaft anschwanken.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem halben Esslöffel Butter anschwitzen. Die Morcheln hinzufügen und kurz andünsten. Danach mit dem Sherry ablöschen. Die Geflügelbrühe hinzugeben und leicht einkochen lassen. Die Sahne und den Geflügeljus hinzugeben und alles etwas köcheln lassen. Die Zitrone auspressen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und zwei Esslöffel Butter (kalt, in Stückchen) abschmecken.

Die Erbsen in drei Esslöffel Butter glasieren, mit der Geflügelbrühe aufgießen und darin zwei Minuten garen. Mit Salz und Zucker abschmecken. (Alternativ können die Erbsen auch in der Spargelpfanne gegart werden.)

Die Erbsen und den Spargel auf zwei Tellern anrichten und mit den Morcheln darüber servieren.

Ali Güngörmüs am 17. April 2015

## Spargel-Salat mit Frischkäse-Nuss-Bällchen

### Für vier Portionen

150 g Nussmischung	1 Bund grüner Spargel	1 Bund weißer Spargel
1 Zitrone	1 TL Senf	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Zucker
1 rote Zwiebel	150 g Kirschtomaten	200 g Frischkäse
Cayennepfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, weißen Spargel ganz schälen, Enden abschneiden. Spargelstangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Weiße Spargelstücke 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Grünen Spargel zugeben und weitere zwei Minuten zusammen bissfest kochen. Spargel abgießen und in eine Schüssel geben.

Den Saft einer halben Zitrone mit dem Senf und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Das Dressing über den warmen Spargel gießen und vorsichtig untermengen.

Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Beides zum Spargelsalat geben.

Abgekühlte Nussmischung in einer Küchenmaschine fein mahlen und in eine flache Schale schütten.

Frischkäse mit Salz, Cayennepfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Mit einem Espressolöffel Nocken abstechen und in die Nussmischung legen. In den Nüssen wenden und in den Händen vorsichtig zu Bällchen formen.

Spargelsalat auf einer Platte anrichten, die Bällchen darauf verteilen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Horst Lichter am 16. Mai 2015

# Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen

## Für vier Portionen

### Für den Salat:

8 Stangen weißer Spargel	8 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL grober Dijonsenf
1 TL Zucker	1 TL Salz	3 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz, Zucker, Pfeffer	

### Für die Garnelen:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Thymianzweige	8 Garnelen
2 EL Olivenöl		

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, den weißen Spargel ganz schälen und die Enden ein bis zwei Zentimeter kürzen. Die Stangen in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und die halbe Zitrone in Scheiben schneiden. In einem Topf etwa drei Zentimeter hoch Wasser einfüllen und zum Kochen bringen, kräftig mit einem halben Teelöffel Salz und einem halben Teelöffel Zucker würzen und zwei Zitronenscheiben zugeben. Die weißen Spargelstücke darin fünf Minuten kochen, anschließend die grünen Spargelstücke weitere drei Minuten mitkochen. Danach den Spargel abgießen und in eine Schüssel geben. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und beides zum Spargel geben. Für das Dressing Senf, Zucker, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend über dem Spargelsalat verteilen, gut untermischen und durchziehen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Garnelen, die küchenfertig geputzt sind, mit dem Knoblauch, Thymian und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und weitere zwei Minuten garziehen lassen. Zum Anrichten den Spargelsalat auf die Teller verteilen und je zwei Garnelen anlegen.

Horst Lichter am 07. Juni 2014

## Spargel-Salat mit pochierten Wachteleiern

### Für 2 Portionen

8 - 10 Wachteleier	6 Stangen weißer Spargel	1 Romanasalatherz
1 Strauchtomate	1 Bund Bärlauch	100 ml Rapsöl
Essig	grobes Meersalz	Zucker

Wasser mit Salz und Zucker abschmecken und in einem großen Topf auf dem Herd zum Kochen bringen. Spargel schälen, in diesem Sud bissfest kochen, abkühlen lassen und schräg in etwa zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. (Etwas vom Spargel-Kochfond aufheben!) Spargel in eine Pfanne mit etwas Spargelfond geben, aufkochen, mit einem kleinen Schuss Essig und Salz abschmecken, einen Spritzer Rapsöl zugeben, durchschwenken und die überschüssige Flüssigkeit einkochen lassen. Wasser und einen großzügigen Schuss Essig in einem Topf aufkochen. Wachteleier vorsichtig mit einem Messer aufschlagen und in eine kleine Schüssel füllen. Mit einem Kochlöffel stark im kochenden Essigwasser rühren, bis sich in der Mitte des Topfes ein Strudel bildet. Dann die Wachteleier langsam hinein gleiten lassen, den Herd ausschalten und die Wachteleier zwei Minuten im Wasser ziehen lassen. Bärlauchblätter in einen Mixbecher füllen, 100 ml Rapsöl zugeben, mit Hilfe eines Pürierstabes mixen und mit etwas grobem Meersalz abschmecken. Die Strauchtomate blanchieren (oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen), die Haut abziehen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Spargel auf zwei Tellern anrichten, pochierte Eier darauf setzen und mit den Tomatenwürfeln bestreuen. Die Blätter vom Romanasalat durch den restlichen Spargelfond aus der Pfanne ziehen, mit auf den Tellern anrichten und mit Bärlauchöl beträufeln.

Alexander Herrmann am 05. Juni 2014

# Spargel-Salat mit Spinat und Ei

## Für 4 Portionen:

### Salat:

1 kg weißer Spargel	1 Zitrone, halbiert	Salz, Zucker
1 EL Butter	500 g grüner Spargel	4 Eier
200 g Baby-Blattspinat	50 g Brunnenkresse	1 Bund gemischte Kräuter

### Dressing:

2 EL Olivenöl	1 TL Honig	1 EL Himbeerpüree
2-3 EL Spargelsud	1 TL milder Senf	1/2 Zitrone (Saft, Zesten)
Salz, grober Pfeffer		

In einem großen Topf zwei Liter Wasser aufsetzen. Die zwei Zitronenhälften, Butter, Salz und Zucker dazugeben.

Den weißen Spargel schälen, die Enden großzügig abschneiden. Stangen beiseitestellen. Die Enden und Schalen für den Spargelsud ins heiße Wasser geben, alles für etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Spinatblätter, Kresse und die Kräuter einzeln waschen. Den Spinat in eine große Schüssel geben, die Kresse untermischen. Die Kräuter entstielen, grob zerrupfen und ebenfalls untermischen.

4 Die Eier in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Zirka acht Minuten lang kochen lassen. Spargelsud sieben und in einem Topf mit breitem Boden auffangen. Weißen Spargel darin eine Viertelstunde bissfest garziehen lassen. Enden des grünen Spargels abschneiden, Stangen waschen, nach der Hälfte der Ziehzeit hinzufügen.

Alle Dressing-Zutaten zu einer glatten Soße verrühren. Den Salat vorsichtig mit dem Dressing vermischen.

Den Spargel auf der Tellermitte anrichten. Etwas Salat und die geschälten, geviertelten Eier darauf verteilen.

### Tipps:

Spargel sollte nie in kochendem Wasser zubereitet werden - sonst verwässert er, verliert sein Aroma und schmeckt bitter.

Damit das Spargelschälen nicht zur Qual wird, braucht es einen guten scharfen Sparschäler. Grüner Spargel muss nicht geschält werden.

Als Kräuter für den Salat bieten sich Petersilie, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch und Dill an. Als Beilage zum Salat kommt frisches oder geröstetes Brot inffage. Mit Pellkartoffeln wird aus der Vorspeise im Handumdrehen ein Hauptgang.

Den Spargelsud sollten Sie nicht wegschütten - sondern als Basis für eine aromatische Spargel-suppe nutzen.

test Mai 2015



# Spinat-Salat mit Wachtel-Ei und Kürbiskern-Fladen

## Für vier Portionen

250 g Weizenmehl	1 TL Salz	150 ml lauwarmes Wasser
15 g Frischhefe	30 g Natursauerteig	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne	200 g Spinatsalat	2 EL Weißweinessig
Zucker	2 EL Kürbiskernöl	Salz
12 Wachteleier	1 EL Butter	8-10 Schwarzwälder Schinkenscheiben
3-4 EL Olivenöl	Mehl	

Weizenmehl und Salz in eine Schüssel geben. Wasser mit Hefe und Sauerteig mischen und zum Mehl geben. Kürbiskernöl zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu vier großen Fladen ausrollen. Auf zwei Backbleche legen, mit gehackten Kürbiskernen bestreuen und abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 15 Minuten backen.

Spinatsalat waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Weißweinessig mit Salz und etwas Zucker verrühren. Kürbiskernöl unterrühren.

Butter in einer kalten Pfanne verteilen, die Wachteleier mit einem scharfen Messer anschlagen und aufschneiden. Vorsichtig in die Pfanne geben und die Pfanne auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze langsam garziehen lassen. Mit Salz würzen. Die Wachteleier mit einem runden Ausstecher ausstechen.

Spinatsalat mit dem Dressing marinieren und auf den Fladen anrichten. Die Wachteleier und den Schinken darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 25. April 2015

## Staudensellerie Süß-Sauer

### Für 2 Portionen

8 Stangen Staudensellerie	2 Schalotten	200 ml Gemüsebrühe
50 g Tafelmeerrettich	100 g Crème-fraîche	10 Scheiben Tiroler Speck
10 Brotchips	Pflanzenöl, Essig, Salz	Zucker
schwarzer Pfeffer		

Mit einem kleinen Messer die Fäden vom Staudensellerie ziehen oder ihn mit einem Sparschäler schälen, anschließend in Dreiecke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln, in einer Pfanne mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Essig zugeben, mit Salz und Zucker süß-sauer abschmecken und aufkochen. Staudensellerie in die Pfanne mit dem kochenden Sud geben, mit einem Deckel verschließen, Pfanne vom Herd nehmen, Sellerie im heißen Sud, je nach dicke, circa drei bis fünf Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Meerrettich mit Crème-fraîche verrühren und mit Salz und gegebenenfalls einer Prise Pfeffer abschmecken. Meerrettichcreme auf zwei Teller streichen, Sellerie darauf anrichten, den Speck dazwischen setzen und mit Brotchips garnieren.

Alexander Herrmann am 13. Juni 2014

# Tatar vom Thunfisch mit Römersalat-Vinaigrette

## **Für vier Personen**

### **Für die Vinaigrette:**

1 kleiner Römersalat	1 TL Ahornsirup	Saft von 1 Limette
1 TL Wasabi	100 ml Olivenöl	

### **Für das Tatar:**

400 g Thunfisch	4 Stangen Staudensellerie	4 EL Schnittlauch
4 EL Olivenöl	Saft von 1 Limette	Meersalz, Pfeffer
1 reife Avocado	Blätter Zitronen-Verveine	

Für die Vinaigrette:

Den Römersalat putzen und waschen. Die Salatherzen für das Tatar aufbewahren. Die Salatblätter in der Küchenmaschine mit dem Ahornsirup, dem Saft der Limette, Wasabi und dem Olivenöl fein pürieren. Sollte die Masse etwas zu dick sein, einfach mit etwas Wasser verdünnen.

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch parieren und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und schälen, die Fäden abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Thunfischwürfel mit den Staudenselleriewürfeln und dem Schnittlauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, etwas Limettensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Römersalatherzen in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und würfeln. Die Salatstreifen und die Avocadowürfel mit Pfeffer, etwas Limettensaft

und Olivenöl separat abschmecken. Serviervorschlag:

Zum Anrichten das Tatar in tiefen Tellern in Ringen schichten. Zuerst die Römersalatstreifen hineingeben, danach das Tatar auffüllen und mit den Avocadowürfeln abschließen. Die Salatvinaigrette angießen und mit Blättern der Zitronen-Verveine ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 22. Dezember 2014

## Vitello tonnato

### Für zwei Personen

200 g Kalbsoberschale	Salz	Pfeffer
Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Knoblauch	Rollbratenband	

### Für die Thunfischsauce:

1 Ei	125 ml Rapsöl	60 g besten Thunfisch in Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL kleine Kapern in Meersalz	$\frac{1}{2}$ Sardellenfilet	Limonensaft
Salz	Pfeffer	Limonenfilets
Kapernäpfel	Schnittlauchröllchen	

Das Kalbfleisch mit dem Rollbratenband binden, salzen und pfeffern. In Olivenöl mit Aromaten wie Rosmarin, Thymian und Knoblauch von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 120°C circa 30 Minuten garen. Auskühlen lassen und in Klarsichtfolie im Kühlschrank mindestens zwei Stunden kalt stellen. Das Fleisch aus der Folie nehmen und in dünne Scheiben aufschneiden.

Das Ei mit dem Öl zur Mayonnaise aufschlagen. Den abgetropften Thunfisch, die Kapern und das Sardellenfilet vorsichtig in die Mayonnaise mixen. Mit Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein feines Sieb streichen.

Zum Anrichten das aufgeschnittene Fleisch auf zwei Tellern anrichten und mit der Thunfischsauce, Limonenfilets, Kapernäpfeln und Schnittlauch fertig stellen.

Tipp:

Füllt man die Tunfischsauce in kleine Spritzflaschen, kann man die Sauce wunderbar auf dem Fleisch garnieren. Damit wird das Vitello tonnato etwas leichter und ertrinkt nicht in der eigenen Sauce.

Cornelia Poletto am 15. Mai 2015

# Wachtelei auf Topinambur, Postelein, Zuckererbsen

## Für vier Portionen

### Für die Wachteleier:

12 Wachteleier	2 Hühnereier	Mehl
Haselnüsse gemahlen	Pistazien gemahlen	Pinienkerne gemahlen
Pflanzenfett, Salz		

### Für die Topinambur:

400 g Topinambur	25 g Butter	100 ml heller Gemüsefond
50 ml Sahne	Zucker, Salz	1 unbehandelte Limette

### Für die Zuckererbsen:

300 g Erbsenschoten	100 g Zuckerschoten	20 ml Walnussöl
Salz		

### Für das Anrichten:

50 g geputzte Postelein	dünne Brotchips	Olivenöl, schwarzes Salz
-------------------------	-----------------	--------------------------

Die Wachteleier in kochendem Wasser genau 2,16 Minuten kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Alle Wachteleier danach zuerst in Mehl und den verquirlten Hühnereiern wenden. Dann jeweils drei Wachteleier in gemahlene Haselnüssen, Pistazien und Pinienkernen wenden. Danach bei 160 Grad im Pflanzenfett ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Die Topinambur rundherum abschälen, in kleine Stücke schneiden und in der erhitzten Butter langsam anschwitzen. Mit Salz und Zucker würzen. Danach mit Backpapier abdecken und in sich fünf bis zehn Minuten garen. Mit Fond und Sahne aufgießen und solange weiter garen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Anschließend mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem feinen Püree mixen und mit dem Abrieb sowie dem Saft der Limette verfeinern. Die Erbsenschoten sowie Zuckerschoten putzen und in kochendem, gesalzenem Wasser kurz blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken. Danach in wenig Walnussöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren die Crème kreisrund auf die Teller verteilen und den Postelein wie ein Beet darauf anrichten. Jeweils drei unterschiedliche Wachteleier darauf verteilen, Die Zuckererbsen rundherum darauf legen. Die Brotchips brechen und darüber krümeln. Zum Schluss mit schwarzem Salz und Olivenöl vollenden.

Johann Lafer am 24. Mai 2014

## Waldpilz-Terrine mit Kräuter-Schmand

### Für vier Portionen

#### Für die Terrine:

1 Bund gemischte Kräuter	1 Zwiebel	1 große Kartoffel (festk.)
700 g gemischte Waldpilze	20 g Butter	100 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe	8 Scheiben Bacon	Salz, Pfeffer

#### Für den Schmand:

200 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Cayennepfeffer
---------------	-----------------------	----------------

Kräuter abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Kräuterstiele zusammenbinden und beiseitelegen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Kartoffel schälen und würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in einem großen Bräter erhitzen und Zwiebeln und Kartoffeln darin anbraten. Pilze zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Kräuterstiele zugeben. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, leicht salzen und pfeffern. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Baconscheiben in eine kalte Pfanne legen, auf den Herd stellen, bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten. Die gehackten Kräuter mit dem Schmand und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Waldpilzterrinen in tiefen Tellern anrichten, je einen Klecks Kräuterschmand darauf geben und eine Baconscheibe hineinstecken.

Horst Lichter am 11. Oktober 2014

## Zucchini-Puffer mit Räucherlachs

### Für vier Portionen

#### Für die Puffer:

500 g Zucchini	200 g Kartoffeln, vorw. fest	2 Eier
1 EL Mehl	2 Zweige Thymian	30 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer		

#### Für den Lachs:

250 g Räucherlachs	150 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 Zweige Dill	Cayennepfeffer	Dill

Die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls grob raspeln. Beides in einer Schüssel mit den Eiern und dem Mehl mischen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Gemüse anschließend mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und jeweils einen Esslöffel der Zucchini-Kartoffelmasse hineingeben, etwas flach drücken. Danach goldbraun braten lassen, wenden und ebenfalls goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, die Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill klein hacken und unter die Crème mischen. Nun die Zucchini-Puffer auf einer Platte anrichten, mit den Lachsstreifen belegen und einige Nocken Crème fraîche dazu anrichten. Mit Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 01. März 2014

# Index

- Aubergine, 3, 17, 24  
Austern, 2, 23, 28, 41, 48  
Avocado, 4, 16, 82
- Blätterteig, 15, 32  
Blumenkohl, 4  
Bohnen, 5, 17, 40, 49, 68  
Brokkoli, 17  
Brot, 4–6, 14, 35, 38, 39, 43, 57–59, 72, 81, 84  
Bulgur, 13, 19
- Carpaccio, 8, 20, 27, 47, 59  
Ceviche, 9, 62  
Chicoree, 10  
Couscous, 3, 13, 60
- Erbsen, 17, 40, 65, 73, 75, 84
- Feld-Salat, 11, 14, 51  
Fenchel, 9, 38, 61  
Fisch, 4, 25, 36, 44, 46, 58, 74, 80, 82, 85  
Fisch-Filet, 9, 15, 27, 41, 45, 56, 61, 62, 70, 71  
Fleisch, 10, 14, 26, 32, 33, 38, 57–59, 67, 72  
Fleisch-Filet, 8, 20, 31, 59  
Frühlingsrolle, 3, 15, 41
- Garnelen, 4, 6, 37, 41, 49, 53, 60, 67, 77  
Geflügel, 1, 3, 13, 14, 26, 37, 41, 58, 66, 69, 70, 74, 75, 84  
Gurke, 12, 19, 23–25, 42, 45, 49, 65, 67, 71, 74
- Jakobsmuscheln, 28, 49
- Käse, 1–3, 6, 8, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 39, 40, 44, 57–59, 62, 64, 67, 69, 76  
Kürbis, 22, 30, 62, 81  
Kartoffeln, 5, 25, 36, 37, 40, 45, 46, 64, 66, 72, 85  
Kohlrabi, 26, 31, 61  
Kokos, 28, 33, 66
- Lachs, 36, 44, 46, 58, 74, 80, 85
- Lauch, 9, 15, 37, 50  
Linsen, 1, 48, 66
- Möhren, 28, 33–35, 40, 50, 69  
Mangold, 2, 15  
Meeresfrüchte, 7, 10, 23, 25, 29, 38, 42, 43, 48, 50
- Nudel-Salat, 23, 28  
Nudeln, 2, 23, 28, 31, 48, 55, 57
- Obst, 1, 9, 10, 14, 15, 21–24, 36, 38, 41, 44, 49, 52, 53, 55, 60, 64, 65, 68, 71, 74
- Paprika, 2, 13, 26, 38, 54, 67, 72, 73  
Pilze, 2, 18, 28, 32, 34, 48, 51, 57, 64, 70, 75, 85  
Porree, 57
- Radicchio, 44  
Radieschen, 5, 12, 51, 67, 77  
Reis, 41, 53  
Rettich, 7, 23, 36, 37, 41, 44, 58, 81  
Rote-Bete, 19, 64  
Rotkraut, 14  
Rucola, 3, 8, 12, 18, 20, 39, 59, 64, 67
- Schinken, 18, 21, 39, 47, 50, 62, 64, 65, 81  
Schoten, 2, 11, 28, 84  
Sellerie, 24, 40, 45, 50, 81, 82  
Spargel, 12, 13, 18, 21, 23, 32, 56, 62, 63, 65, 72, 74–80  
Speck, 1, 6, 11, 81  
Spinat, 46, 48, 59, 79, 81  
Spitzkohl, 37, 47, 52  
Suppe, 1, 4, 26, 40, 57, 80
- Tatar, 34, 35, 46, 59, 61, 82  
Teig-Taschen, 57  
Toast, 11, 35, 57  
Topinambur, 84
- Vitello-Tonmato, 83
- Weißkohl, 22, 26

Wild, 11, 14, 21, 45, 46, 62

Wirsing, 26, 40

Zucchini, 13, 48, 85