

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vorspeisen**

**2016-2018**

**126 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Ananas-Lauch-Salat mit Garnelen-Spießen . . . . .	1
Asiatische Avocado mit gebratener Jakobsmuschel . . . . .	2
Asiatisches Rinder-Carpaccio . . . . .	3
Asiatisches Tatar vom Rinder-Filet im Erdnuss-Soja-Fond . . . . .	4
Auster im Speckmantel mit La-Ratte-Kartoffel-Stampf . . . . .	5
Bachsaibling mit grünem Spargel, Tomaten-Vinaigrette . . . . .	6
Backfisch mit Kürbis-Chutney und mariniertem Feldsalat . . . . .	7
Blumenkohl 'Couscous' mit Lamm-Schaschlik . . . . .	8
Blumenkohl-Couscous mit Orangen, Gewürzen, Reh-Tranchen . . . . .	9
Blumenkohl-Creme-Suppe mit Blumenkohl-Röschen und Pesto . . . . .	10
Blumenkohl-Creme-Suppe mit scharfen Garnelen . . . . .	10
Bresse Taube Borschtsch mit Koriander-Smetana . . . . .	11
Brunnenkresse-Suppe mit Croûtons und Wachtel-Ei . . . . .	12
Butternusskürbis, Chilibirne, Saibling, Calamaretti . . . . .	13
Carne Cruda, gebackene Kapern, Sellerie-Parmesan-Salat . . . . .	14
Carpaccio vom Ochsen, Estragon, Feta, Zwiebeln, Ciabatta . . . . .	15
Ceviche vom Seeteufel mit Tomaten-Brotchips, Ananas-Salsa . . . . .	16
Ceviche von der Jakobsmuschel auf Karotten-Fenchel-Salat . . . . .	17
Chefsalat mit Parmesan-Mousse, Orangen und Cashewkernen . . . . .	18
Chilenische Gemüse-Mais-Taschen . . . . .	19
Eclairs . . . . .	20
Feigen-Törtchen mit Camembert und süßen Walnüssen . . . . .	21
Feiner Rote-Bete-Salat . . . . .	22
Feldsalat mit Speckchips und gebratenen Birnen-Spalten . . . . .	23
Fisch-Stäbchen, Kartoffel-Gurken-Salat, Joghurt-Remoulade . . . . .	24

Fjordlachs-Wan-Tan, Fjordlachs-Tatar mit Gurken-Sorbet . . . . .	25
Forelle, Limone, Gurke . . . . .	26
Forellen-Zweierlei mit Apfel-Radieschen-Sud, Brotchips . . . . .	27
Garnelen im Kataifi-Teig mit Tomaten-Relish und Schinken . . . . .	28
Garnelen, marinierte Jakobsmuscheln, Frühling-Gemüse . . . . .	29
Garnelen-Tatar auf Avocado-Pfirsich-Salat . . . . .	30
Gazpacho Verde mit Garnelen-Knusper . . . . .	31
Geblätterter Thunfisch mit gefüllten Salatherzen . . . . .	32
Gebratene Enten-Brust, Alblinsen-Salat, Wiesen-Kräuter . . . . .	33
Gebratene Wachtel auf mariniertem Wirsing-Feldsalat . . . . .	34
Gebratener Alpen-Lachs mit Gemüse-Bandnudeln und Safran . . . . .	35
Gefüllte Datteln im Speckmantel . . . . .	36
Geflügel-Leber, Feldsalat mit Walnüssen, Vanille-Birne . . . . .	36
Gegrillte Avocado mit Mango-Couscous und Rucola . . . . .	37
Gekneteter Spitzkohl-Salat mit Blutwurst und Sauerrahm . . . . .	38
Grüne Gazpacho mit Joghurt-Schaum und Thymian-Croûtons . . . . .	39
Hamachi-Ceviche mit gebackenem Wan Tan . . . . .	40
Hummus aus dem Heiligen Land . . . . .	41
Jakobsmuscheln, Kiwi-Gurken-Salat, Joghurt-Limetten-Dip . . . . .	42
Jakobsmuscheln, Zitronen-Mandel-Vinaigrette, Spargel . . . . .	43
Japanische Glasnudel-Suppe mit Entrecôte . . . . .	44
Kabeljau mit Alb-Linsen, Meerrettich und Schweinebauch . . . . .	45
Kalb-Zunge mit Nuss-Brot-Schmelze, Kürbis, Curry-Milch . . . . .	46
Karamellierte Zwetschgen mit Parmesan und Rucola . . . . .	47
Karotten-Orangen-Salat mit marinierten Riesen-Garnelen . . . . .	48
Karotten-Schmand-Suppe mit Salbei-Kringel . . . . .	49
Kartoffel-Lauch-Pfännchen mit Speck und Salat . . . . .	50
Kartoffel-Panino mit Steinpilzen und Kräuter-Salat . . . . .	51
Kartoffel-Plätzchen mit Blutwurst und Trüffel-Soße . . . . .	52
Kartoffel-Suppe mit Käse-Röstbrot . . . . .	53
Kerstin und Jeanettes Rinder-Filet-Körbchen . . . . .	54
Knuspriger Käse-Taler mit rahmigem Gurken-Dill-Salat . . . . .	55

Kräuter-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	56
Kräuter-Suppe mit gerösteten Kokos-Flocken . . . . .	57
Krebsfleisch-Cocktail . . . . .	58
Lachs-Pfannkuchen mit Honig-Senf-Soße . . . . .	58
Lauch-Vinaigrette mit Cashew-Kernen . . . . .	59
Linsen-Salat mit Ziegen-Frischkäse und Granatapfel . . . . .	60
Linsen-Suppe mit rosa Steak-Streifen und Kerbel-Schmand . . . . .	61
Mais-Creme-Suppe mit Lamm-Saté . . . . .	61
Makrele, Gurke, Koriander-Mayonnaise . . . . .	62
Marinierter Kabeljau auf Grapefruit-Saubohnen-Salat . . . . .	63
Mediterrane Artischocken auf Crostini mit Oliven-Tapenade . . . . .	64
Michaels Spinat-Salat mit Ziegenkäse, Bacon-Dressing . . . . .	65
Miesmuscheln in Lemongras-Vanille-Sud . . . . .	65
Mousse von der Pfeffer-Makrele mit marinierten Tomaten . . . . .	66
Muscheln in Curry-Sahne-Soße . . . . .	67
Nordische Antipasti . . . . .	68
Nordseekrabben auf Friesen-Brot mit Rührei . . . . .	69
Orientalischer Blumenkohl mit Granatapfel-Kernen . . . . .	70
Osterei mit Blumenkohl und Schnittlauch-Sud . . . . .	71
Parmesan-Mousse mit grünem Spargel und südtiroler Speck . . . . .	72
Pastrami-Snack . . . . .	73
Räucherforelle mit Fenchel-Orangen-Salat . . . . .	74
Rösti mit Sesam-Heilbutt und Wasabi-Schaum . . . . .	75
Rinder-Carpaccio mit leichtem Tomaten-Rucola-Topping . . . . .	76
Rinder-Tatar, Frühling-Kräuter-Salat im Parmesan-Körbchen . . . . .	77
Rinder-Tatar, gebratene Kartoffeln, Kaviar, Wachtelei . . . . .	78
Rindfleisch-Papaya-Salat mit Akazienhonig-Vinaigrette . . . . .	79
Roh marinierter Wildlachs mit Wasabi-Rahmgurken . . . . .	80
Roh mariniertes Damwild mit süß-sauren Pilzen . . . . .	81
Rote-Bete-Couscous mit Wildkräuter-Salat und Feta . . . . .	82
Rote-Bete-Salat mit Birnen und gegrilltem Pulpo . . . . .	83
Rote-Bete-Suppe, Frühlingsrollen von Forelle, Meerrettich . . . . .	84

Süßer Glückstädter Matjes mit beschwipstem Obst . . . . .	85
Süßkartoffel-Salat mit Scampi, Limetten-Pfeffer-Dip . . . . .	85
Safran-Spargel-Salat . . . . .	86
Saftiges Früchtebrot . . . . .	87
Salat von Fenchel mit Orangen-Safran-Vinaigrette . . . . .	88
Salat-Teller mit gegrillter Ratskeller-Bratwurst . . . . .	89
Sauerampfer-Suppe mit gebratenem Kaninchen . . . . .	90
Schwarzwurzel-Maronen-Tatar, Wachtel-Brust und Chutney . . . . .	91
Seezungen-Saté, Mango-Salat, Limetten-Vanille-Vinaigrette . . . . .	92
Smörrebröd, Heilbutt, Spinat, Radieschen, Erbsen, Algen . . . . .	93
Spanische Vorspeise mit Calamari, Cocktail-Tomaten . . . . .	94
Spargel mit Gurken-Mango-Salat und Koriander-Mayonnaise . . . . .	95
Spargel-Creme-Suppe mit Garnelen-Cakes . . . . .	96
Spargel-Tomaten-Salat mit gebackenen Tomaten-Samosas . . . . .	97
Spicy Tuna mit Avocado-Mango-Salat und Papadams . . . . .	98
Spinat-Salat mit Speck-Datteln, Birnen, Blauschimmelkäse . . . . .	99
Spinatschaum-Suppe mit gebackenen Käse-Würfeln . . . . .	99
Steckrüben-Suppe mit Curry-Schaum und Tempura-Garnelen . . . . .	100
Steffens Antipasti-Brot-Salat im Glas . . . . .	101
Steinpilz-Carpaccio . . . . .	102
Straußen-Rührei mit Räucherlachs, Apfel-Sellerie-Salat . . . . .	103
Surf-and-Turf mit Wachtel-Ei und Mini-Mango-Salat . . . . .	104
Sylter Makrele-Ceviche, Watt-Bohnen, Knusper-Brot . . . . .	105
Tatar-Türmchen mit Schnittlauch-Creme und Brot-Chips . . . . .	106
Teriyaki-Lachs mit pikantem Apfel-Salat . . . . .	107
Thai-Asia-Beef-Salat mit tropischen Früchten und Erdnuss . . . . .	108
Thai-Beef-Salat mit tropischen Früchten und Erdnuss-Sud . . . . .	109
Tiefsee-Crevetten-Cocktail mit Mango-Tomaten-Mayonnaise . . . . .	110
Tintenfisch - Sellerie - Chili . . . . .	111
Tintenfische, Gurken-Carpaccio, Apfel-Wasabi-Vinaigrette . . . . .	112
Tomaten-Brotsalat mit Garnelen und Basilikum-Pesto . . . . .	113
Tortellini mit Parmaschinken in Tomaten-Salbei-Butter . . . . .	114

Toskanisches Brot-Kompott . . . . .	115
Vegetarische indische Gemüse-Krapfen mit Gurken-Minz-Dip . . . . .	116
Wan-Tan-Suppe . . . . .	117
Wirsing-Petersilien-Suppe mit Parmesan . . . . .	118
Zweierlei Tatar mit 'Rievkooche' . . . . .	119
<b>Index</b>	<b>120</b>



# Ananas-Lauch-Salat mit Garnelen-Spießen

## Für vier Portionen

2 Stangen Lauch	$\frac{1}{2}$ Ananas	150 g Crème-fraîche
Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g Erdnüsse, ungesalzen	1 Bund Schnittlauch	16 Riesengarnelen
1 Knoblauchzehe	3 Stiele Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	4 Holzspieße
Currypulver		

Den Lauch längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Stangen in feine Ringe schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk heraus schneiden und die Ananas würfeln. Beides in einer Schüssel mischen. Die Creme fraîche mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft kräftig würzen. Verrühren und unter die Ananas-Lauch-Mischung heben.

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen. Den Schnittlauch fein schneiden und ebenfalls über den Salat streuen.

Den Knoblauch schälen und hacken. Thymian abbrausen, trocknen und kleinhacken. Beides mit dem Olivenöl zu den Garnelen geben und untermischen. Die Garnelen auf Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne aufheizen und die Spieße darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ananas-Lauchsalat vor dem Servieren nochmal abschmecken und in Salatschalen anrichten. Jeweils einen Spieß darauf legen und mit etwas Currypulver bestreuen.

Horst Lichter am 05. März 2016

# Asiatische Avocado mit gebratener Jakobsmuschel

**Für zwei Personen**

**Für die asiatische Avocado:**

1 Avocado, reif und fest	$\frac{1}{4}$ Salatgurke	$\frac{1}{4}$ Thai-Mango
2 Limetten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilli
6 EL Fischsauce	2 EL Austernsauce,	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL geröstetes Sesamöl	Salz	Pfeffer

**Für die Jakobsmuschel:**

2 Jakobsmuscheln	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die asiatische Avocado:**

Für die Salsa die Mango und die Gurke schälen und die Zwiebel abziehen. Alles in feine würfeln und in einer Schüssel mit der Fisch- und Austernsauce anmachen. Die Limette waschen, trocknen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Beides mit in die Schüssel geben. Die Chili entkernen, kleinschneiden und je nach Geschmack damit abschmecken. Den Koriander hacken und untermengen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel leicht „anlösen“. Mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen und mit Sesamöl einpinseln. In einer Grillpfanne dekorativ grillen, umdrehen und in der Schale weitergrillen.

In die Mulde der Avocado die Salsa geben und ein wenig drum herum verteilen.

**Für die Jakobsmuschel:**

Die Jakobsmuscheln waschen und trocknen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Zusammen mit dem Thymian in einer Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne kross braten.

Die asiatische Avocado mit den gebratenen Jakobsmuscheln auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 17. März 2017

## Asiatisches Rinder-Carpaccio

### Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	3 Stangen Frühlingslauch	250 g Sojasprossen
4 Macadamia-Nüsse	$\frac{1}{2}$ TL Karashi	60 ml Yuzu-Saft
40 ml Sojasauce	80 ml geröstetes Sesamöl	Meersalz
Zucker	Pfeffer	

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Marinade Frühlingslauch waschen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden.

Macadamia-Nüsse in einer kleinen Auflaufform in den Ofen geben und ca. 12 Minuten hellbraun rösten.

Rinderfilet in dünne Tranchen schneiden und mit der Messerseite auf dem Schneidebrett etwas austreichen, damit die Fasern leicht einreißen und das Fleisch zarter wird.

Yuzu-Saft, Sojasauce und Karashi vermischen, das Sesamöl langsam mit einem Schneebesen einrühren und die Vinaigrette mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Sojasprossen kurz in einer Pfanne mit geröstetem Sesamöl anschwanken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderfiletscheiben flach auf zwei Tellern anrichten, großzügig mit der Vinaigrette bestreichen, mit einer Prise Meersalz würzen, Sojasprossen darauf verteilen und mit dem dünn geschnittenen Frühlingslauch bestreuen. Geröstete Macadamia-Nüsse mit einer feinen Reibe darüber reiben und das asiatische Carpaccio vom Rinderfilet servieren.

Alexander Herrmann am 22. Januar 2016

# Asiatisches Tatar vom Rinder-Filet im Erdnuss-Soja-Fond

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

1 Rinderfilet a 150g	$\frac{1}{2}$ Frühlingszwiebel	1 Zitrone
4 EL geröstete Erdnüsse	3 Stängel frischer Koriander	4 EL Sojasauce
1,5-2 EL Sweet Chili Sauce		

**Für den Erdnuss-Sojafond:**

70 g Erdnussbutter	200 ml Gemüsefond	5 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Spritzer Reis-Essig	Cayennepfeffer

**Für die Avocado-creme:**

1 schwarze reife Avocado	6 EL weißer Balsamico	1,5 EL Zucker
Tabasco	Salz	

Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer sehr fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trocken tupfen und klein hacken. Zesten einer halben Zitrone abziehen, Erdnüsse klein hacken. Sojasauce und Chilisauce vermengen, Zwiebeln, Koriander, Zesten und Erdnüsse hinzugeben und das Fleisch damit marinieren. Für den Erdnussfond Gemüsefond kurz aufkochen, Sojasauce, Erdnussbutter, Zimt und Essig mit einem Stabmixer einmischen und den festen Schaum abschöpfen. Mit Pfeffer abschmecken. Für die Avocado-creme Avocado abziehen und vom Kern befreien. Avocado mit Balsamico, Zucker, etwas Tabasco vermengen und mit Salz abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Erdnussfond auf Teller geben, das Tatar darauf anrichten, die Avocado-creme daneben anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 01. Juli 2016

# Auster im Speckmantel mit La-Ratte-Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Austern:**

4 Austern „Sylter Royal“    4 Baconscheiben    1 Zitrone  
1 Msp. Piment-d’Espelette    grobes Meersalz

**Für die Kartoffeln:**

150 g La Ratte-Kartoffeln     $\frac{1}{2}$  TL Kümmel     $\frac{1}{4}$  TL Chili-Würzsauce  
50 g Crème-fraîche    20 g Butter     $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
Meersalz    Pfeffer

**Für die Garnitur:**

6 EL grobes Meersalz

Den Ofen-Grill auf 160 Grad vorheizen.

Für den Stampf die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit Kümmel etwa 15 Minuten gar kochen. Ausdämpfen und Pellen.

Für die Speck-Austern diese mit einem Austernmesser öffnen, erstes Wasser weggießen und in einem Sieb über einer Schüssel aufbewahren. Das entstandene Austernwasser in eine Schüssel zu den Kartoffeln geben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Kartoffeln mit Schnittlauch, Butter und etwas Crème Fraîche mit einer Gabel „quetschen“. Mit Meersalz, Pfeffer und Chili-Würzsauce abschmecken.

Austern mit Zitronensaft und Piment d’Espelette würzen und in Speckscheiben einwickeln. Unter dem Grill vier Minuten grillen.

Kartoffelstampf in die gewölbten Austernhälften füllen und Austern darauf anrichten. Mit Schnittlauchspitzen garnieren. Austern auf einem mit grobem Meersalz ausgelegten Teller anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 30. Dezember 2016

# Bachsaibling mit grünem Spargel, Tomaten-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für den Bachsaibling:**

2 Saiblingsfilets à 50 g                      100 ml Olivenöl                      Fleur-de-Sel

**Für den grünen Spargel:**

10 Stangen grüner Spargel                      40 g Ziegenkäserolle                      10 g Parmesan  
Salz    Pfeffer

**Für die Tomaten-Vinaigrette:**

4 Kirschtomaten                                      1 Schalotte                                      2 EL gereifter Balsamico  
4 EL steirisches Kürbiskernöl                      Rucola    Zucker  
Salz    Pfeffer

Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den gratinierten Spargel Spargelstangen im unteren Drittel schälen und in Salzwasser bissfest blanchieren. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Spargel in eine Auflaufform geben, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit Ziegenkäse belegen. Parmesan darüber hobeln und alles bei 220 Grad Grillfunktion für drei bis fünf Minuten gratinieren.

Für den Saibling Fisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in einem Topf auf circa 65 bis 70 Grad Celsius erwärmen. Saibling hineingeben und für acht bis zehn Minuten konfieren. Dann aus dem Öl nehmen, vor dem Servieren Haut abziehen und Fisch mit Fleur de Sel würzen.

Für die Tomaten-Vinaigrette Kirschtomaten von der Haut befreien und vierteln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Tomaten, Schalotte, Balsamico und Kernöl vermengen, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen und trockenschleudern.

Konfierten Bachsaibling mit gratiniertem grünem Spargel und Tomaten-Vinaigrette und Rucola anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 15. April 2016

# Backfisch mit Kürbis-Chutney und mariniertem Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für den Backfisch:

300 g Kabeljaufilet	2 Eier	40 g Butter
125 g Mehl	125 ml Bier	Mehl
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für den marinierten Feldsalat:

130 g Feldsalat	2 EL Weißwein-Essig	50 ml Rapsöl
1 EL mittelscharfer Senf	flüssiger Blütenhonig	Salz, weißer Pfeffer

### Für das Kürbis-Chutney:

400 g Hokkaido-Kürbis	4 EL Zucker	50 ml weißer Balsamico
150 ml trockener Weißwein	3 EL Chicken-Chilisauce	1 Lorbeerblatt
3 Nelken	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	Salz, Pfeffer

In einer Fritteuse Fett auf 180 Grad erhitzen.

Für den Backfisch Mehl mit einer Prise Salz vermengen, mit Bier glattrühren. Eier trennen. Eigelbe unter den Bierteig rühren, Teig circa 15 Minuten ziehen lassen. Butter zerlassen, abkühlen lassen, dann mit dem Handrührgerät unter den Bierteig rühren. Eiweiße steif schlagen, unter den Bierteig heben. Kabeljau kalt abrausen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mehlieren, durch den Bierteig ziehen und in 180 Grad heißem Fett portionsweise circa 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Für das Kürbis-Chutney Kürbis schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch gleichmäßig würfeln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer in einem Topf bei geringer Hitze circa fünf Minuten ziehen lassen. Temperatur erhöhen und Balsamico, Weißwein, Lorbeer, Nelken und Zimt hinzufügen. Kürbis bissfest garen. Vor dem Servieren Lorbeer, Nelken und Zimt entfernen und Chutney mit Chicken-Chilisauce abschmecken.

Für den Feldsalat Salat waschen, putzen und trockenschleudern.

Für das Dressing Senf, Weißwein-Essig und Rapsöl verquirlen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Honig abschmecken.

Backfisch mit Kürbis-Chutney und mariniertem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 30. September 2016

# Blumenkohl 'Couscous' mit Lamm-Schaschlik

## Für 4 Personen

### Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	Honig
Harissa Gewürzmischung	1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
50 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

### Für das Lammschaschlik:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 Lammlachse	4 holzige Zweige Rosmarin
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 EL Sojasauce
1 EL Rohrohrzucker	1 EL Olivenöl	1 Bund Frühlingslauch

### Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und je nach Geschmack eine Zehe Knoblauch und eine Schalotte zusammen mit Currypulver in die Küchenmaschine geben und so lange zerkleinern, bis es feinkrümelig ist.

Den Blumenkohl in eine Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl anrösten. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unter das Blumenkohlcouscous rühren. Mit etwas Honig, Essig, Harissa und einer gehackten Chilischote und Koriander würzen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten oder die ganzen Kerne im Ofen rösten und im Anschluss grob hacken.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Cashewkernen zum Blumenkohl geben.

### Für das Lammschaschlik:

Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die Lammlachse längs in dünne (etwa 0,5 - 1 cm) Scheiben schneiden und etwas platt drücken. Das holzige Ende der Rosmarinzwige schräg anschneiden. Die Fleischscheiben eng auf die Rosmarinzwige stecken und in eine flache Schale legen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel zusammen mit der Sojasauce, dem Zucker und dem Olivenöl verrühren. Die Schaschliks damit marinieren. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die gut abgetropften Schaschliks von jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten. Die Marinade angießen, unterschwenken und einkochen lassen.

Den Blumenkohl ■Couscous■ abschmecken und mit den Lammschaschliks anrichten. Den Sud darüber träufeln und mit dem Koriander und frischem Frühlingslauch bestreuen.

Johann Lafer am 03. März 2018

# Blumenkohl-Couscous mit Orangen, Gewürzen, Reh-Tranchen

## Für 4 Personen

### Für das Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl, mittelgroß      4 EL Ras el-Hanout      200 g Cashewkerne  
Salz, Öl

### Für die Orangen:

3 Orangen      2 EL Weißweinessig

### Für die Rehtranchen:

300 g Rehrückenfilet      200 ml Sonnenblumenöl      30 ml Kürbiskernöl  
10 Stück Lorbeerblätter      1 EL langen Pfeffer       $\frac{1}{2}$  Bund Blattpetersilie

### Für die Gemüsekonfetti:

1 Karotte      1 Zucchini       $\frac{1}{4}$  Knollensellerie  
Olivenöl      Balsamicoessig      Kürbiskernöl

### Für das Blumenkohl-Couscous:

Blumenkohl zu großen Röschen putzen und zusammen mit einer Prise Salz im Mixer zu kleinen Bröseln mixen. Die Brösel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, bis sich leichte Röstaromen bilden. Anschließend mit Salz und Ras el-Hanout abschmecken.

Die Cashewkerne in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft 10-12 Minuten hellbraun rösten. Die Cashewkerne zerkleinern und zu dem Blumenkohl-Couscous geben.

### Für die Orangen:

Die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Mit dem Weißweinessig marinieren.

### Für die Rehtranchen:

Die Rehrückenfilets in 3 mm dünne Tranchen schneiden, auf einen tiefen Teller legen und rundum mit Sonnenblumen- und Kürbiskernöl einstreichen. Die Lorbeerblätter dazugeben und den langen Pfeffer darüber reiben. Das Ganze mit Klarsichtfolie abdecken und im Ofen bei 80 Grad lauwarm garen.

### Für die Gemüsekonfetti:

Für das Gemüsekonfetti aus dem Gemüse kleine Kreise ausstechen und anschließend kurz in Salzwasser blanchieren. Nach Belieben mit etwas Öl und Balsamicoessig beträufeln und ganz leicht salzen.

Den Salat auf Tellern verteilen, die Rehtranchen darauflegen, salzen und pfeffern. Die Orangenfilets darüber verteilen und alles mit dem Konfetti bestreuen. Anschließend mit Kürbiskernöl beträufeln.

Alexander Herrmann am 11. November 2017

## Blumenkohl-Creme-Suppe mit Blumenkohl-Röschen und Pesto

### Für zwei Personen

#### Für die Suppe:

1 Blumenkohl	1 Zwiebel	400 ml trockener Weißwein
400 l Gemüsefond	250 ml Sahne	100 g Butter
50 g Mehl	Salz	Pfeffer

#### Für das Pesto:

100 g gehobelte Mandeln (geschält)	1 Limette	½ Bund glatte Petersilie
100 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Suppe Mehl mit zimmerwarmer Butter verkneten und kalt stellen. Blumenkohl in feine Röschen schneiden, putzen und etwa 100 Gramm feine Röschen in einer Pfanne mit einer Flocke Butter braun braten, mit einer Prise Salz abschmecken und beiseite stellen.

Die Zwiebel abziehen, in grobe Würfel schneiden, in einem Topf mit Butter anschwitzen, die restlichen Blumenkohlröschen grob gehackt zugeben, kurz mit anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend mit Fond und Sahne auffüllen, aufkochen, bei mittlerer Hitze den Blumenkohl darin weich köcheln, mit einem Stabmixer fein mixen und mit etwas Mehlbutter binden. Die Mehlbutter muss in die kochende Flüssigkeit eingerührt werden. Für das Pesto die gehobelten Mandeln in einer Auflaufform im vorgeheizten Ofen circa acht Minuten leicht hellbraun rösten und abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und einige Blätter von den Stielen zupfen, zusammen mit Mandeln, Rapsöl und Limettenabrieb in einen hohen Becher füllen, mit Hilfe eines Stabmixers zu einem Pesto verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohlröschen in tiefen Tellern anrichten, die aufgemixte Cremesuppe darüber gießen und mit zwei Teelöffeln Pesto beträufeln.

Alexander Herrmann am 25. Februar 2016

## Blumenkohl-Creme-Suppe mit scharfen Garnelen

### Für vier Portionen

1 Blumenkohl, ca. 400 g	1 Zwiebel	20 g Butter
700 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen	1 kleine, rote Chilischote
2 EL Olivenöl	12 Riesengarnelen	100 ml Sahne
1 Muskatnuss	3 Stiele Basilikum	Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl waschen, den trockenen Strunk abschneiden und den Blumenkohl in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, klein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Blumenkohlstücke darin anrösten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles etwa 20 Minuten kochen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Den Chili waschen, halbieren, die Kerne auskratzen und in Streifen schneiden. Die Garnelen waschen, trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Chilischoten zugeben und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils etwa zwei Minuten anbraten. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne zur Suppe geben, kurz aufkochen und alles fein pürieren. Die Blumenkohlcremesuppe mit Muskatnuss würzen und nach Bedarf mit etwas Salz nachwürzen.

Die Suppe mit den Garnelen in tiefen Schalen anrichten. Mit den Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2016

# Bresse Taube Borschtsch mit Koriander-Smetana

## Für 6 Personen

### Für das Gemüse:

12 Mini-Rote-Beete	12 Mini-Navette	12 Mini-Karotten
Öl, Pyramidensalz	Pfeffer, Zucker	

### Für die Tauben:

6 Bresse Tauben	Olivenöl	Butter
Pyramidensalz, Pfeffer		

### Für das Borschtsch:

1 Gemüsezwiebel	2 Rote Bete, halbiert	1 Knoblauchkopf, halbiert
1 Karotte	1 Navette	1 g Ascorbinsäure
Zucker	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl
Rote-Bete-Blätter	Zitrone	1 Bund Koriandergrün
$\frac{1}{2}$ Bund Dill		

### Für das Koriandersmetana:

250 g Smetana (20 %)	1 überreife Avocado	Ascorbinsäure
Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Bund Koriander
Olivenöl	Essblüten	

Zutaten für 6 Personen Das Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen für 15 bis 20 Minuten etwas mehr als bissfest garen.

### Für die Tauben:

Zunächst die Tauben zerlegen in Brust, Keulen und Innereien (eventuell bereits zerlegt kaufen).

### Für das Borschtsch:

Die Taubenkarkassen säubern und mit Wasser aufkochen (Verhältnis 1 kg Karkassen zu 2 Liter Wasser). Zusammen mit der Gemüsezwiebel, Rote Bete, dem Knoblauchkopf, der Karotte, der Navette, der Ascorbinsäure, einer Prise Zucker und zerstoßenem schwarzen Pfeffer aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden mit den kleinen Blättern von der Roten Bete vermischen. Zusammen mit etwas Zitronensaft, Salz, Olivenöl, Dill und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Nun die Taubenbrust und die Keulen würzen und in Pflanzenfett rosa braten.

Taubenherz und Leber würzen und in schäumender Butter rosa braten.

### Für das Koriandersmetana:

In einem Multizerkleinerer eine überreife Avocado mit Smetana, Salz, einer Prise Ascorbinsäure, Zucker, grob gehacktem Dill und Koriander mixen und mit Olivenöl vermengen.

Das gedämpfte Gemüse auf einem Teller anrichten. Die Taubenbrüste, Keulen und Innereien darauf legen. Die Koriandersmetana in Kleksen dazwischen setzen und mit Essblüten dekorieren.

Christian Lohse am 17. März 2018

# Brunnenkresse-Suppe mit Croûtons und Wachtel-Ei

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

1 $\frac{1}{2}$ Bund Brunnenkresse	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	300 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
75 g Butter	Salz	Pfeffer

**Für die Croûtons:**

2 Scheiben Toastbrot	10 g Butter	20 ml Sonnenblumenöl
1 Prise feines Salz		

**Für das pochierte Ei:**

4 Wachteleier	20 ml Essig
---------------	-------------

Für die Suppe Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und ohne Farbe in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig reduzieren. Mit Geflügelfond auffüllen und kräftig aufkochen. Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen zupfen. Mit Sahne, Salz und Pfeffer in einem Standmixer fein pürieren und abschmecken. Gegebenenfalls vor dem Servieren nochmals aufschäumen.

Für die Croûtons das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. In Butter und Sonnenblumenöl goldgelb rösten. Auf Küchentrepp abtropfen und leicht salzen.

Für das pochierte Wachtel-Ei dieses vorsichtig in einen Topf mit nicht mehr siedendem, mit einem Schneebesen zum Rotieren gebrachtes, Essigwasser geben und circa eine Minute pochieren.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, das pochierte Ei als Einlage in die Suppe geben, mit fein geschnittener Brunnenkresse und den Croûtons garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 24. März 2016

# Butternusskürbis, Chilibirne, Saibling, Calamaretti

## Für 4 Personen

### Für den Kürbis:

400 g Butternusskürbis	100 ml Wasser	125 ml Weißweinessig
125 g Zucker	5 Scheiben Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver
50 ml Holunderblütensirup	Salz, Sternanis	

### Für den Saibling:

4 Saiblingsfilets, mit Haut,	entgrätet, à ca. 80 g	2 EL doppelgriffiges Mehl
1 EL Öl	mildes Chilisalz	

### Für die Calamaretti:

$\frac{1}{2}$ TL Öl	4 Calamaretti, geputzt	1 Knoblauchzehe in Scheiben
2 dünne Scheiben Ingwer	1 EL kalte Butter	1 TL Petersilie, Mildes Chilisalz

### Für die Birnenspalten:

1 rotbackige Birne	1 bis 2 TL Puderzucker	1 aufgeschlitzte, rote Chilischote
1 EL Butter		

### Für die Kürbiskerne:

4 EL Kürbiskerne	1 TL Puderzucker	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver
Mildes Chilisalz	Kürbiskernöl	Kresse

**Für den Kürbis:** Den Kürbis schälen, ggf. Kerne entfernen, auf einer Aufschnittmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden und in eine flache tiefe Form legen. Wasser, Salz, Essig, Zucker und je nach Geschmack Ingwer, Sternanis und Currypulver in einem Topf verrühren und einmal langsam aufkochen lassen. Zum Schluss den Holunderblütensirup unterrühren und über die Kürbisscheiben gießen. Die Scheiben etwas auflockern, damit sich die Marinade auch zwischen den Scheiben verteilt.

**Für den Saibling:** Zwei Saiblingsfilets halbieren und die Haut entfernen. Bei 80 Grad für 10 bis 12 Minuten in den Ofen schieben. Die anderen Saiblingsfilets ebenfalls halbieren, mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl legen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten kross braten, den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalz würzen.

**Für die Calamaretti:** Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Calamaretti ganz oder in kleinere Stücke geschnitten darin verteilen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles 30 bis 60 Sekunden anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die kalte Butter und die Petersilie unterrühren und mit Chilisalz würzen.

**Für die Birnenspalten:** Die Birne waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Die Chilischote hinzufügen, die Birnenspalten von beiden Seiten darin andünsten und die Butter hineinschmelzen lassen.

**Für die Kürbiskerne:** Die Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie zu knacken beginnen. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Puderzucker, Currypulver und Chilisalz bestreuen und die Kerne darin wenden. Aus der Pfanne nehmen. Die Kürbisscheiben abtropfen lassen, mittig auf Teller legen und die Birnenspalten anlegen. Zweierlei Saibling und Calamaretti darauf anrichten, mit Kresse garnieren, mit den Kürbiskernen bestreuen und nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2017

# Carne Cruda, gebackene Kapern, Sellerie-Parmesan-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Carne Cruda:

120 g Kalbsfilet, ohne Sehnen	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Zweig glatte Petersilie	30 ml hochwertiges Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Kapern:

20 g Kapern	100 ml Sonnenblumenöl
-------------	-----------------------

### Für den Salat:

6 Stangen Staudensellerie	50 g Rucola	50 g Parmesan
1 Zitrone	4 Zweige Estragon	20 ml Estragonessig
20 ml hochwertiges Olivenöl	Salz	

Das Kalbsfilet in feinste Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Beides mit dem Olivenöl vermengen. Die Limette waschen, die Schale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schale mit unter das Olivenöl heben.

Für die Kapern das Sonnenblumenöl erhitzen und diese darin frittieren. Anschließend auf einem Papier gut abtropfen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Staudensellerie hauchdünn schneiden und zwei Sekunden blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken. Den Parmesan hobeln und den Estragon hacken. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und anschließend halbieren und den Saft auspressen. Alles mit dem Olivenöl und Essig vermengen und anschließend den Sellerie damit anmachen.

Kurz vor dem Servieren den Rucola hinzugeben.

Carne Cruda dekorativ auf dem Salat anrichten, mit Kapern garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 14. Oktober 2016

# Carpaccio vom Ochsen, Estragon, Feta, Zwiebeln, Ciabatta

## Für 4 Personen

### Für den cremigen Estragon:

1 Bund Estragon	80-100 ml Hühnerfond	50-70 ml weißer Balsamicoessig
1 Scheibe Tramezzini Brot	1 Schalotte	1 Messerspitze Knoblauch
180 ml Maiskeimöl	1/2 Teelöffel Xanthan	Salz, Pfeffer, Zucker

### Für die Roten Zwiebeln:

1 Rote Zwiebel	150 ml Sushi-Reisessig	1 Teelöffel Wacholder
150 g frisches Ciabatta	Olivenöl	

### Für das Carpaccio:

250 g Rinderfilet, Mittelstück	Salz	Pfeffer
weißer Balsamico Essig	Olivenöl	100g Feta-Käse
Erbsenkresse	Radieschen, in Scheiben	1 Babygurke, in Scheiben

### Für den cremigen Estragon:

Für die Estragon-Emulsion den Estragon im lauwarmen Fond mit Tramezzini, Balsamicoessig, der Schalotte und dem Knoblauch fein mixen. Nun nach und nach das Maiskeimöl mit dem Mixer einarbeiten und zu einer mayonnaiseartigen Konsistenz aufziehen. Je nach Konsistenz, etwas Xanthan einmischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

### Für die Roten Zwiebeln:

Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und diese im Sushi-Essig mit den Wacholderbeeren einlegen. Das Ciabatta in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kross braten.

### Für das Carpaccio:

Das Rinderfilet in feine Scheiben schneiden und zwischen zwei Klarsichtfolien mit einem Plattierisen (oder mit dem Pfannenboden) zu dünnen Scheiben klopfen. Diese nun auf einem Teller anrichten, mit Salz, Pfeffer, weißem Balsamico und Olivenöl marinieren.

Das Carpaccio auf einem Teller anrichten, den Feta-Käse, die eingelegten Zwiebeln und den cremigen Estragon darauf drapieren. Die fein geschnittenen Radieschen, die Gurken, sowie die Erbsenkresse nach Geschmack marinieren und zusammen mit den Brotwürfeln über das Carpaccio geben.

Alexander Kumptner am 09. Dezember 2017

## Ceviche vom Seeteufel mit Tomaten-Brotchips, Ananas-Salsa

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

1 Seeteufelfilet à 250 g    1 rote Zwiebel     $\frac{1}{2}$  rote Chili  
1 Limette

#### Für den Brotchip:

$\frac{1}{4}$  Weißbrot vom Vortag    1 EL Tomatenmark    2 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

#### Für die Salsa:

1 kleine Ananas    1 Schalotte    1 Knolle Ingwer à 3 cm  
2 EL Weißweinessig     $\frac{1}{2}$  Bund Koriander    2 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Chips das Brot in dünne Scheiben schneiden und dünn mit dem Tomatenmark bestreichen. Auf ein Backblech geben und im Ofen circa sechs Minuten knusprig backen.

Für den Fisch das Seeteufelfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen, den Fisch mit dem Saft beträufeln und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe hobeln. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebel und Chili zum Fisch geben.

Für die Salsa die Ananas schälen, vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte abziehen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Ananas mit Schalotten, Ingwer, übrigen Chiliwürfeln, Weißweinessig und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Korianders zupfen und unter die Ananas-Salsa mischen.

Je drei Brotscheiben mit dem Ceviche abwechselnd auf einem Teller aufeinanderschichten. Salsa um das Türmchen verteilen und mit dem übrigen Koriander bestreuen. Olivenöl darüber träufeln, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 22. Juli 2016

## Ceviche von der Jakobsmuschel auf Karotten-Fenchel-Salat

### Für vier Portionen

2-3 junge Karotten	1 Fenchelknolle	Salz, Pfeffer
1 TL Ahornsirup	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
8 frische Jakobsmuscheln	2 Limetten	20 g Ingwer
1 rote Zwiebel	1 kleine Chilischote	2 EL Olivenöl
1 Bund Koriander		

Die Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und die Hälften ebenso hobeln. Karotten und Fenchel in einer Schüssel mischen und mit Ahornsirup, Olivenöl und Weißweinessig marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten ziehen lassen.

Das Jakobsmuschelfleisch in Scheiben schneiden und in eine flache Schale geben. Den Limettensaft auspressen und über den Jakobsmuscheln verteilen. Ingwer und Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles zu den Jakobsmuscheln geben. Mit dem Olivenöl beträufeln. Abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Die Hälfte des Korianders abrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und zugeben.

Den Karotten-Fenchelsalat auf einer Platte anrichten. Die Jakobsmuscheln mit den Aromaten mischen und auf dem Salat verteilen. Mit einigen Korianderblättchen und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Nach Belieben mit einigen Kartoffelchips garnieren. Dafür eine mittlere Kartoffel waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln und zehn Minuten in kaltes Wasser legen.

Etwa zwei bis drei Zentimeter hoch Pflanzenöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen.

Die Kartoffelscheiben auf Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen und im heißen Fett goldgelb und knusprig ausbacken. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Johann Lafer am 08. Oktober 2016

# Chefsalat mit Parmesan-Mousse, Orangen und Cashewkernen

## Für vier Portionen:

4 Blatt weiße Gelatine	130 g Parmesan	200 ml Milch
Salz, Cayennepfeffer	250 ml Sahne	1 mittelgroßer Chicorée
1 Treviso oder Radicchio	50 g Rucola	40 g Cashewkerne
3 Orangen	6 Wachteleier	1 Schalotte
50 ml Sahne	3 EL Traubenkernöl	2 EL Aceto Balsamico bianco
3 EL Honig	Butter, Eiswasser	

Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Parmesan fein reiben. Die Milch in einem Topf erwärmen, 100 g Parmesan darin unter Rühren schmelzen lassen. Die Gelatine ausdrücken und in der Parmesanmilch auflösen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Parmesanmasse auf einem Eiswasser abkühlen lassen, bis sie zu gelieren beginnt. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Die geschlagene Sahne unter die gelierende Parmesanmilch heben. Die Parmesanmousse abgedeckt im Kühlschrank 3 Stunden gut durchkühlen lassen.

Den Chicorée putzen und vierteln, den mittleren Strunk entfernen.

Treviso und Rucola putzen. Die Salatblätter waschen, trockenschleudern. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Orangen bis zum Fruchtfleisch schälen, die Filets mit einem scharfen Messer heraustrennen, den abtropfenden Saft auffangen.

Die Wachteleier aufschlagen, in eine kalte, mit Butter gefettete Pfanne geben und bei geringer Hitzezufuhr langsam stocken lassen. Mit einem Ausstecher zu kleinen Spiegeleiern ausstechen.

Für das Dressing eine Schalotte abziehen und halbieren. Zusammen mit Sahne, Traubenkernöl, Honig, Orangensaft, Balsamico und 30 g geriebenem Parmesan mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatblätter, Orangenfilets und Cashewkerne auf einer Platte anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Von der Parmesanmousse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen, dabei die Löffel in heißes Wasser tauchen. Die Nocken auf dem Salat verteilen und die Wachteleier in den Salat legen.

Johann Lafer am 04. Februar 2017

## Chilenische Gemüse-Mais-Taschen

### Für 4 Portionen

1 grüne Paprikaschote	1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln	900 g Mais
75 ml Milch	3 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 Eier	100 g Maismehl
2 Tomaten	4 Staengel Basilikum	1 Schuss Würzöl

### Dressing:

2 EL Apfelsaft	2 EL Honig	2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Dill	2 Prisen Salz	1 Prise Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel zu bräunen beginnen. Die Zwiebel-Paprika-Mischung unter das Maispüree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier und so viel Maismehl untermischen, bis eine kompakte Masse entsteht.

Die Masse in einer Linie auf einem Streifen Frischhaltefolie verteilen und mithilfe der Folie zu einer strammen Rolle eindrehen. Dabei die Enden gut verschließen. Diese Rolle wie ein Bonbon zusätzlich mit Alufolie umwickeln. In einem großen Topf ausreichend Wasser aufkochen, die Rolle hineingeben und bei niedriger Hitze etwa 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Rolle aus dem Wasserbad nehmen, vorsichtig aus den beiden Folien wickeln und in etwas dickere Scheiben aufschneiden. Die Scheiben auf Tellern anrichten, mit Tomatenwürfeln sowie Basilikum bestreuen und mit Würzöl beträufelt servieren.

### Tipp:

Alternativ die Rolle nach dem Garen abkühlen lassen, in Scheiben aufschneiden und vor dem Servieren zusätzlich in wenig Öl von beiden Seiten anbraten. So wird ihr Äußeres schön knusprig, ihr Inneres bleibt dennoch weich. Dazu passt ein frischer Salat, zum Beispiel mit Rucola, Möhrenstreifen und Sprossen nach Wahl.

Frank Rosin am 11. März 2016

# Eclairs

## Für vier Portionen

1 Vanilleschote	500 ml Milch	2 Eigelb
2 EL Zucker	35 g Speisestärke	150 ml Wasser
150 ml Milch	120 g Butter	1 Prise Salz
1 EL Zucker	240 g Mehl	5 Eier
75 g Schlagsahne	1 Eiweiß	1 EL Instant Kaffeepulver
3 cl Mokkalikör	1 unbehandelte Orange	3 cl Orangenlikör
200 g Puderzucker	1 TL Instant Kaffeepulver	1 EL Wasser

Für die Creme die Vanilleschote längs aufschneiden, Vanillemark mit dem Messerrücken auskratzen. Vanillemark und die ausgekrazte Schote mit 400 Milliliter Milch in einem Topf aufkochen. Eigelbe, Zucker, Stärke und 100 Milliliter Milch verquirlen. Sobald die Milch kocht, Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote herausnehmen, angerührte Eigelbmischung in die Milch gießen und unterrühren. Topf zurück auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen. Eine Minute köcheln lassen. Die Vanillecreme in eine Schüssel umfüllen, abdecken und kalt werden lassen.

Für die Eclairs das Wasser mit der Milch aufkochen, Butter, Salz und Zucker zugeben und verrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Mehl zugeben und unterrühren. Auf dem Herd solange rühren, bis ein Teigklumpen entstanden ist. In eine Schüssel umfüllen und nach und nach die Eier unterrühren.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig zwölf Zentimeter lang und zwei bis drei Zentimeter dick aufspritzen. Sechs bis acht Minuten bei 200 Grad backen. Hitze anschließend auf 180 Grad reduzieren und weitere 15 bis 20 Minuten backen.

Die Sahne steif schlagen. Die kalte Vanillecreme in zwei Schüsseln verteilen. Die eine Hälfte mit dem Kaffeepulver und dem Mokkalikör verrühren und die Sahne unterheben. Zur restlichen Vanillecreme den Orangenlikör und die fein abgeriebene Orangenschale geben. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Orangencreme heben.

Die Éclairs aufschneiden und die Hälfte der Eclairs mit Mokka-, die übrigen mit Orangencreme füllen. 100 Gramm Puderzucker mit Kaffeepulver und einem Esslöffel Wasser glattrühren. Die Eclairs mit der Mokkafüllung damit überglänzen. Den restlichen Puderzucker mit einem Esslöffel Orangensaft verrühren und die übrigen Eclairs damit bestreichen.

Auf einer Etagere anrichten und zur Kaffeetafel servieren.

Johann Lafer am 17. September 2016

# Feigen-Törtchen mit Camembert und süßen Walnüssen

## Für 4 Personen:

125 g Mehl	90 g Butter	Salz
4 reife Feigen	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Kristallzucker
10 Walnusskerne	1 Zweig Thymian	Pfeffer
200 g Camembert	4 Tartelettförmchen	Mehl

Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Das Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche sieben und 60 g kalte Butter als Flöckchen darüber verteilen. In der Mitte eine kleine Vertiefung formen und einen  $\frac{1}{4}$  TL Salz und 50 ml kaltes Wasser hineingeben. Alle Zutaten zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig eine Rolle formen, mit Frischhaltefolie umwickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Die Feigen in Spalten schneiden. 20 g Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Zucker karamellisieren lassen. Die Feigenspalten, die Walnusskerne und den Thymianzweig dazugeben und gut durchschwenken. Die Feigen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tartelettförmchen dünn mit der restlichen Butter austreichen und mit Mehl bestäuben. Den Mürbteig auf einer sauberen Arbeitsfläche ca. 3–4 cm dick ausrollen und mit dem Teig die Tartelettförmchen auskleiden.

Die Feigen als Belag gleichmäßig auf die Teigböden verteilen. Den Camembert entweder in Scheiben schneiden oder etwas zerpfücken und auf die Feigen legen. Die Feigentörtchen für 20 Minuten in Ofen schieben.

## Anrichten:

Die Törtchen aus den Formen lösen und auf die vorgewärmten Teller legen.

Christian Henze am 23. November 2018

# Feiner Rote-Bete-Salat

## **Für 4 Personen**

### **Für die Saft-Reduktion:**

$\frac{1}{2}$ l Rote-Bete-Saft	Johannisbeersaft	2 EL Balsamicoessig
feines Meersalz	Pfeffer	

### **Für die Rote Bete:**

$\frac{1}{2}$ kleine Schalotte	2-3 Rote Bete, vorgekocht	2 EL Reisessig
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Granatapfel	Himbeeren
Blaubeeren	einige Minzblätter	

### **Für die Rote-Bete-Saft-Reduktion:**

Den Rote-Bete-Saft mit einem Schuss schwarzen Johannisbeersaft aufkochen und einreduzieren lassen. Anschließend mit etwas Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Rote Bete:**

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Kurz in einem Sieb blanchieren und in dem Sieb in Eiswasser abschrecken.

Die Kerne des Granatapfels herauslösen. Ein paar Kerne zur Dekoration zur Seite legen. Die Rote Bete bei Bedarf häuten (am besten mit Einweghandschuhen) und mit dem Gemüsehobel zu sehr feinen Spaghetti oder Streifen reiben. Mit Piment d'Espelette und etwas Meersalz würzen und mit der Schalotte und den Granatapfelkernen vermengen. Ein paar Minuten ziehen lassen. Etwas von der Rote-Bete-Saft-Reduktion auf einen Teller ziehen. Den Rote-Bete-Salat mithilfe einer Gabel aufdrehen und mittig auf dem Teller anrichten, ein Minzblatt anstecken. Einige Granatapfelkerne über den Salat geben und mit Himbeeren und Blaubeeren garnieren.

Lea Linster am 07. Oktober 2017

# Feldsalat mit Speckchips und gebratenen Birnen-Spalten

## **Für zwei Personen**

### **Für den Feldsalat:**

150 g Feldsalat	2 Zitronen	1 EL helle Sojasauce,
1 EL Wasser	kaltgepresstes Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer

### **Für die Speckchips:**

6 Sch. Frühstücksspeck

### **Für die Birnenspalten:**

2 Birnen	2 EL Mandeln, gehobelt	1 EL Butter
Rapsöl, kaltgepresst	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Speckscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen etwa zwölf Minuten zu knusprigen Chips ausbacken. Anschließend aus dem Ofen nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Birnen schälen, achteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in einer heißen Pfanne mit ein wenig Öl hellbraun anbraten, die Mandelblättchen und die Butter zugeben, kurz aufschäumen lassen und die Hitze reduzieren. Unter regelmäßigem Schwenken weiterbraten, bis die Mandeln, samt Butter, hellbraun sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

Für die Vinaigrette die Zitronen halbieren und auspressen. Anschließend die Schale abreiben. Den Saft und den Abrieb der Zitronen mit Sojasauce und Wasser vermischen und mit Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Ganze in einer großen Schüssel kräftig mit einem Schneebesen verrühren, dabei einen Esslöffel Rapsöl einlaufen lassen und mit Salz abschmecken.

Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette marinieren. Nochmals abschmecken und mittig auf einem Teller anrichten. Die Birnenspalten, samt Mandelbutter darum verteilen, die Speckchips in den Feldsalat stecken und alles servieren.

Alexander Herrmann am 02. Dezember 2016

# Fisch-Stäbchen, Kartoffel-Gurken-Salat, Joghurt-Remoulade

## Für 4 Personen

### Für die Fischstäbchen:

500 g Kabeljauloins	2 TL Senf	2 Eier
100 g Mehl	150 g Panko	Salz, Pfeffer
1 Zitrone	100 ml Sonnenblumenöl	1-2 Zweige Estragon

### Für den Kartoffel-Gurkensalat:

200 g gekochte Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	4 EL grober Senf
50 ml heller Balsamico	150 ml heller Kalbsfond	1 Salatgurke
100 ml Rapsöl		

### Für die Joghurtremoulade:

100 g Joghurt 10%	2 kleine Cornichons	1 Schalotte
1 TL Kapern, gehackt	1 TL Petersilie, gehackt	1 TL Estragon, gehackt
1 Ei, hart gekocht	4 Zweige Frisee	2 Zitronen
4 Röschen Feldsalat	1 Blatt Radicchio	

### Für die Fischstäbchen:

Den Kabeljau in portionsgerechte Stäbchen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Das Ei verquirlen und das Panko mit etwas kleingeschnittenem Estragon vermischen. Die Fischstücke nun in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in dem Panko wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin ausbacken. Die Fischstäbchen auf Küchenpapier entfetten und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen.

### Für den Kartoffel-Gurkensalat:

Für die Vinaigrette die Roten Zwiebeln sehr fein würfeln und in Rapsöl farblos anschwitzen. Senf hinzugeben und mit Essig ablöschen. Mit dem Fond auffüllen und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Auf die geschnittenen Kartoffelscheiben gießen und zugedeckt ziehen lassen. Die Gurke schälen, entkernen und mit einem Hobel dünn aufschneiden. Salzen, ziehen lassen, anschließend ausdrücken und unter die Kartoffeln heben. Abschmecken.

### Für die Joghurtremoulade:

Für die Joghurtremoulade alle gehackten und gewürfelten Zutaten mit dem Joghurt vermengen und mit Saft und Abrieb einer Zitrone abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit etwas Salat anrichten, die Fischstäbchen draufsetzen und mit je einem Zitronenschnitt servieren. Die Joghurtremoulade dekorativ daneben setzen.

Mario Kotaska am 06. Januar 2018

# Fjordlachs-Wan-Tan, Fjordlachs-Tatar mit Gurken-Sorbet

## Für zwei Personen

### Für die Fjordlachs-Wan-Tan:

1 Fjordlachs-Filet à 150 g	6 Wan-Tan-Blätter	1 Ei, davon das Eiweiß
Sojasauce	Sweet-Chili-Sauce	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Fjordlachs-Tatar:

1 Fjordlachs-Filet à 200 g	½ Schalotte	½ Limette
½ Bund Dill	Zitronen-Olivenöl	Meersalz, Zitronen-Pfeffer

### Für das Gurken-Sorbet:

1 Salatgurke	50 g Passionsfruchtpüree	30 ml Glykose-Sirup
30 g Zucker	2 Blatt Gelatine	10 g glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für die Gurken und Radieschen:

1 Gurke	1 Bund Radieschen	Rapsöl
Weißweinessig	Salz	Weißer Pfeffer

### Für die Koriander-Mayonnaise:

1 Ei, davon das Eigelb	100 ml Rapsöl	½ EL Weißweinessig
½ TL mittelscharfer Senf	30 g Koriander	Salz
Pfeffer		

Für die Fjordlachs-Wan-Tan Pflanzenöl in der Fritteuse erhitzen.

Für die Fjordlachs-Wan-Tan Lachsfilet kalt abrausen, trockentupfen und fein würfeln. Mit Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce vermengen, vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Wan-Tan-Blätter ausbreiten und marinierten Lachs darauf geben. Ei trennen, Ränder der Wan-Tan-Blätter mit Eiklar bepinseln und zusammenkleben. In heißem Pflanzenöl frittieren, danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen und bis zum Servieren warm halten.

Für das Fjordlachs-Tatar Lachsfilet kalt abrausen, trockentupfen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Lachs und Schalotte vermengen, mit Zitronen-Olivenöl marinieren, mit Fleur de Sel und Zitronen-Pfeffer würzen. Dill abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Limette auspressen. Dill und etwas Limettensaft unter das Tatar mengen. Für das Gurken-Sorbet Gurke waschen, Enden abschneiden und klein würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Gurke mit Petersilie pürieren und Püree durch ein Sieb streichen. Kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Passionsfruchtpüree mit Glykose-Sirup, Zucker, Salz und Pfeffer aufkochen. Gelatine ausdrücken, unterrühren. Warme Masse mit 250 Gramm kaltem Gurkenpüree vermengen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die marinierten Gurken und Radieschen Gurke waschen und mit einem Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Radieschen waschen und putzen, dabei einen halben Zentimeter des Grüns stehen lassen. Radieschen in Scheiben schneiden. Gurken und Radieschen in Rapsöl und Weißweinessig marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Koriander-Mayonnaise alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen. Koriander abrausen, trockenwedeln. Ei trennen. Eigelb mit Senf und etwas Salz pürieren, nach und nach Rapsöl zugeben, bis die Masse emulgiert. Koriander hinzufügen, erneut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig abschmecken.

Fjordlachs-Wan-Tan und Fjordlachs-Tatar mit Gurken-Sorbet, marinierten Gurken und Radieschen und Koriander-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 03. Juni 2016

# Forelle, Limone, Gurke

## **Für 4 Personen**

### **Für die Forelle:**

400 g Forellenfilets                      Olivenöl                      Limettenabrieb  
Pyramidensalz

### **Für die Gurke:**

2 Salatgurken                              Butter                              Salz, Pfeffer  
30 g Chia-Samen

### **Für die Sauce Hollandaise:**

50 g Butter                                      3 Eigelb                              2-3 EL süßer Wein

### **Für den Limonen-Sauerrahm:**

100 g Sauerrahm                              1 Zitrone                              Zucker  
50 g Estragon                                      20 g Dill                              20 g Dillblüten  
1 Gewürztagetes                              100 g Litschis

### **Für die Forelle:**

Die Hälfte der Forelle portionieren, auf ein Backblech legen und mit etwas Öl beträufeln. Mit Frischhaltefolie abdecken und bei 35 Grad Umluft in den Ofen schieben. Der Fisch ist fertig, wenn er eine „wachsige“ Konsistenz erreicht hat. Zum Vergleich am besten den rohen Fisch einmal leicht drücken.

Den anderen Teil des Fisches hauchdünn aufschneiden und mit etwas Salz und Limettenabrieb überträufeln.

### **Für die Gurke:**

Eine Gurke in grobe Stücke schneiden und fettfrei in einer Pfanne mit viel Hitze anbraten. Anschließend ein gutes Stück Butter dazugeben. Salzen und pfeffern und die Chia Samen darüberstreuen.

### **Für die Sauce Hollandaise:**

Die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie Farbe angenommen hat und vom Herd ziehen.

Nun die Eigelbe über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach den Wein angießen dabei stetig weiterschlagen. Zum Schluss die Butter langsam dazugeben und weiter schlagen, bis eine abgebundene Sauce entsteht.

### **Für den Limonen-Sauerrahm:**

Aus Sauerrahm, Zitronenabrieb und –saft einen Dip anrühren.

Zum Anrichten eine Gurke halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Diese erneut längs halbieren. Nun einige Kräuter in die Gurkenstreifen einrollen und zwischen den angerichteten Fisch auf Teller setzen. Mit der Sauce übergießen.

Wer mag, kann aus Litschis mit dem Pürierstab ein Püree herstellen und dieses einfrieren. Je nach Geschmack auf dem Teller mit anrichten.

Maria Groß am 28. April 2018

# Forellen-Zweierlei mit Apfel-Radieschen-Sud, Brotchips

## Für vier Personen

### Für den Apfel-Radieschen-Sud:

3 saftige, süßsaure Äpfel	50 g Radieschenblätter	250 ml Apfelsaft
150 ml Mineralwasser	2 EL Limettensaft	4cl Gin
Puderrucker		

### Für die Forelle:

8 portionierte Forellenstücke	Salz	Pfeffer
Limette		

### Für das Forellentatar:

400 g Forellenfilet	Zitronen-Olivenöl	Fleur de Sel
Zitronen-Pfeffer	½ Bund Schnittlauch	Dill
1 Limette	Senf	

### Für die Brotchips:

100 – 150 g geklärte Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
3 mm dicke Brotscheiben	1 Knoblauchzehe	Salz

### Für die Miso-Mayo:

3 Eigelb	200 ml Öl	Salz
Cayennepfeffer	1 EL Dijon-Senf	1 EL Zitronensaft
2 EL Mayonnaise	½ TL Miso-Paste	Kaviar
1 Einwegspritzebeutel		

## Für den Apfel-Radieschen-Sud:

Die Äpfel vierteln, entkernen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Die Radieschenblätter ohne Stiel ebenfalls klein schneiden. Nun die Apfelstücke und die Radieschenblätter in einen Standmixer geben. Apfelsaft und Mineralwasser dazu gießen und alles möglichst fein pürieren. Alternativ in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Dann den Limettensaft dazugeben und alles nochmals durchmischen. Den Sud je nach Süße der Äpfel und Geschmack mit Puderrucker nachsüßen, Gin hinzugeben.

## Für die Forelle:

Den portionierten Fisch auf ein eingeöltes Backblech legen und würzen. Bei 80 Grad für etwa 15 Minuten in den Ofen schieben.

## Für das Forellentatar:

Das Forellenfilet in feine Würfel und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden (je nach Belieben kann man anstatt des Schnittlauchs eine Schalotte fein würfeln und mit dem Fisch mischen). Den Fisch und den Schnittlauch mischen und mit Zitronen-Olivenöl, Fleur de Sel, Zitronen-Pfeffer und Senf würzen. Nach Belieben Dill fein hacken und mit etwas Limettensaft zu dem Tatar geben.

## Für die Brotchips:

Brot rund ausstechen, oder alternativ in Stifte oder Würfel schneiden. Butter erhitzen und die Kräuter, Knoblauch und die ausgestochenen Brotscheiben zugeben. Das Brot goldbraun frittieren und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Alternativ die Brotscheiben im Ofen kross ausbacken und anschließend würzen. Für dieses Rezept kann man gerne auch andere Öle (z.B. Limettenöl, Olivenöl, Traubenkernöl) oder andere Brote (z.B. Anisbaguette, Tomatenbaguette) verwenden.

## Für die Miso-Mayo:

Eigelb, Öl, Salz, Cayennepfeffer, Senf, Miso-Paste, Mayonnaise und Zitronensaft in einen schmalen Messbecher oder ähnliches Gefäß geben. Mit dem Stabmixer die Masse zu einer Mayonnaise

aufschlagen. Am Ende noch einmal durchmischen, dass die Mayonnaise zu einer matten homogenen Masse wird. Nachschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Das Forellentatar zu Nocken formen und zusammen mit der Forelle aus dem Ofen auf dem Teller anrichten und mit Kaviar dekorieren. Die Brotchips und Radieschenscheiben darauf drapieren. Etwas Miso-Mayo auf den Teller geben und den Apfel-Radieschen-Sud dazugeben.

Nelson Müller am 29. April 2017

## Garnelen im Kataifi-Teig mit Tomaten-Relish und Schinken

### Für zwei Personen

#### Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 Rolle Kataifi-Teig	4 EL Olivenöl
200 ml Pflanzenöl	Salz	

#### Für das Tomaten-Relish:

2 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

#### Für den Schinken:

4 Scheiben Pata-Negra-Schinken	1 Bund gemischte Kräuter
--------------------------------	--------------------------

### Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trockentupfen, salzen und den Teig ausbreiten. Den Teig mit etwas Olivenöl bepinseln. Teig um die Garnelen wickeln und bei 160 Grad im heißen Öl frittieren.

Die Tomaten waschen, trocknen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kerngehäuse zusammen mit Zwiebelwürfeln in einem Topf aufkochen und stark einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen und mit den in Würfeln geschnittenen Tomatenfilets vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Schinken:

Den Schinken in feine Streifen schneiden, Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und den Schinken in den Kräutern wälzen.

Die Garnelen im Kataifi-Teig mit Tomaten-Relish und Pata-Negra- Schinken auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 03. März 2017

## Garnelen, marinierte Jakobsmuscheln, Frühling-Gemüse

### Für vier Personen

#### Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	Einige Tropfen Öl	1 EL braune Butter
2 Splitter Zimtrinde	3 cm Vanilleschote	2 grüne Kardamomkapseln
1 Knoblauchzehen, Scheiben	2 Scheiben Ingwer	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Msp. Orangen-Abrieb	Chilisalz mild	

#### Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	2 EL mildes Olivenöl	1 Spritzer Limettensaft
1 Msp. Limettenabrieb	Mildes Chilisalz	Salz, Pfeffer
weißer und schwarzer Sesam		

#### Für das Gemüse:

8 Morcheln	Olivenöl	150 g weißer Spargel
150 g grüner Spargel	70 ml Gemüsebrühe	1 bis 2 TL Butter
1 TL Petersilienblätter	mildes Chilisalz	Sherry, Salz

#### Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt	2 EL Milch	1 Msp. Limettenabrieb
1 Msp. Ingwer	1 TL Olivenöl	mildes Chilisalz

#### Nach Bedarf:

8 junge Bärlauchblätter

**Für die gebratenen Garnelen:** Die Garnelen schälen, entdarmen und am dicken Ende 1 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Garnelen darin auf einer Seite 1 bis 2 Minuten anbraten, wenden, 1 Minute weiter braten, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch ca. 1 Minute weiter ziehen lassen. Die braune Butter darauf träufeln, Zimt, Vanille, Kardamom, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, Zitronen- und Orangenabrieb dazu, mit Chilisalz würzen und alles vermengen.

**Für die Jakobsmuscheln:** Die Jakobsmuscheln je in 3 bis 4 dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl mit Limettensaft und Limettenabrieb, weißem und schwarzem Sesam verrühren und mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Die Jakobsmuschelscheiben in die Marinade legen.

**Für das Gemüse:** Die Morcheln waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen,  $\frac{1}{2}$  TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, die Morcheln darin sanft anbraten und mit Chilisalz würzen. Mit Sherry ablöschen. Etwas Butter dazugeben. Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen sehr schräg in etwa 3 Stücke schneiden. Eine kleine Pfanne sanft erwärmen. Den Spargel hineingeben, die Brühe angießen und bei milder Hitze 6 bis 8 Minuten bissfest garen, dabei kaum köcheln lassen. Nach Bedarf etwas Brühe nachgießen. Etwas Butter und Petersilie unterrühren und mit Chilisalz würzen.

**Für den Joghurt-Dip:** Den Joghurt mit Limettenabrieb, geriebenem Ingwer und Olivenöl (und ggf. mit Milch) glattrühren. Mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen. Der Joghurt-Dip schmeckt besonders gut, wenn man ihn mit den fein geschnittenen Bärlauchblättern gut durchmengt. Zum Anrichten den Dip mittig längs auf Tellern verteilen, das Gemüse anlegen und Garnelen und Jakobsmuschelscheiben dekorativ dazu setzen.

Alfons Schuhbeck am 13. Mai 2017

# Garnelen-Tatar auf Avocado-Pfirsich-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Garnelentatar:

6 küchenfertige Riesengarnelen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon der Abrieb	3 Zweige glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
1 Msp. Chiliflocken	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Avocado	1 Pfirsich	1 Passionsfrucht
1 Limette, davon der Saft	1 ½ TL Honig	

### Für die Garnitur:

1 Kästchen Basilikumkresse

### Für das Garnelentatar:

Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und klein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und klein hacken. Limette waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Garnelen waschen und trocken tupfen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin für 2 ½ Minuten scharf anbraten. Die Garnelen etwas abkühlen lassen, klein hacken und mit Knoblauch, Schalotten, Petersilie und etwas Limettenschale mischen.

Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und ebenfalls grob würfeln. Die Passionsfrucht halbieren und das Fruchtmark auskratzen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Avocado, Pfirsich, Limettensaft, Passionsfruchtmark und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Basilikumkresse mit einer Schere abschneiden und fein schneiden.

Das Garnelentatar mit Avocado-Pfirsich-Salat mit einem eingefetteten Vorspeisenring auf Tellern anrichten. Den Avocado-Pfirsich-Salat in den Ring geben und andrücken, Garnelen darauf verteilen und ebenfalls etwas andrücken. Mit Basilikumkresse garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2017

# Gazpacho Verde mit Garnelen-Knusper

## Für zwei Personen

### Für die Gazpacho Verde:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 grüne Paprikaschote	2 Stangen Staudensellerie
$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Sauerampfer
$\frac{1}{4}$ Bund Brunnenkresse	2 Zehen Knoblauch	500 ml Gemüsefond
1 Zitrone	8 ml Olivenöl, kaltgepresst	2 EL Estragonessig
3 EL Zucker	Chilisauce	Salz

### Für die Garnelen:

4 Garnelen, küchenfertig	40 g Kataifiteig	1 Ei
1 Zehe Knoblauch	gerösteter Koriander	Pfeffer, Salz

Fritteuse anstellen.

Für die Gazpacho Gurke und Paprika waschen und klein schneiden. Eine Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe klein hacken. Staudensellerie klein schneiden und mit Salz, Zucker und Olivenöl marinieren. Basilikum, Blattpetersilie, Brunnenkresse, Sauerampfer abzupfen und klein schneiden.

Das ganze Gemüse mit den Kräutern, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Gemüsefond in eine Schüssel geben und zu einer cremigen kalten Suppe pürieren. Je nach Bedarf passieren.

Mit Zucker, Chilisauce und Essig abschmecken und „on the rocks“ gekühlt aufbewahren. Kleine Gläser zum Servieren ebenfalls einkühlen.

Für die Garnelen ein Ei trennen und das Eiweiß leicht schlagen. Die Garnelen abspülen und fein hacken. Die andere Zehe Knoblauch klein hacken und hinein geben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle sowie geröstetem Koriander abschmecken und zu kleinen Kügelchen formen. Den Kataifiteig ausbreiten, Garnelenbällchen durch das Eiweiß ziehen und in dem Kataifiteig wälzen. Dabei leicht andrücken. Anschließend in die Fritteuse geben und goldgelb ausbacken. Entfetten und Garnelenbällchen aufspießen.

Gazpacho Verde mit Garnelenknusper in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 15. Juli 2016

# Geblätterter Thunfisch mit gefüllten Salatherzen

## Für vier Personen:

### Für Thunfisch und Marinade:

8 Scheiben roher Thunfisch	Chilisalz mild	2 EL eingelegter Ingwer
4 EL helle Sojasauce	4 EL Arganöl	1 TL Wasabipaste
1 EL Limettensaft	Limettenabrieb	weißer, schwarzer Sesam
Fenchelsamen	Puderzucker	

### Für Salat und Fülle:

1/8 reife Mango	2 Tomaten (gehäutet)	1 Kugel Mozzarella
Olivenöl	Chilisalz	Pfeffer
1 Limette	6 Basilikumblätter	2 Mini-Romana-Salate

### Für Thunfisch und Marinade:

Den Ingwer klein schneiden und mit Sojasoße, Arganöl, Wasabipaste, Limettensaft und Limettenabrieb verrühren. Abschmecken und weißen und schwarzen Sesam einrühren. Die Fenchelsamen anrösten und mit Puderzucker karamellisieren.

### Für Salat und Fülle:

Die Mango schälen und die Tomaten entkernen. Die Mango, die Tomaten und den Mozzarella klein würfeln. Mit Olivenöl, Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Limettensaft und -abrieb dazu geben. Von den Salaten die äußeren Blätter abnehmen und anderweitig verwenden. Die Herzen längs halbieren, vom Inneren ein paar Blätter herausnehmen, um dadurch eine Aushöhlung zu schaffen. Mit der Schnittseite nach oben legen, die Rundung dazu ggf. etwas anschneiden. Etwas Marinade auf die Salatherzen träufeln und die Fülle in die Mitte setzen. Den Thunfisch mit der Marinade auf beiden Seiten großzügig einpinseln, auf Vorspeisenteller verteilen, mit ein wenig Chilisalz würzen und mit dem Ingwer bestreuen. Die gefüllten Salatschiffchen daneben setzen. Das Ganze mit karamellisierten Fenchelsamen überstreuen und ggf. mit Basilikumblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 27. Mai 2017

# Gebratene Enten-Brust, Alblinsen-Salat, Wiesen-Kräuter

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Barbarie-Entenbrüste à 200 g    Rapsöl    Rauchsatz, Pfeffer

**Für den Alblinsen-Salat:**

75 g Alblinsen	1 Ei, davon das Eiweiß	45 ml Rapsöl
8 ml Apfelsaft	8 ml Balsamico-Essig	2 TL Blütenhonig
1TL Dijon-Senf	10 g Schnittlauch	10 g glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

**Für die Wiesen-Kräuter:**

70 g gemischte Wiesen-Kräuter

Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Entenbrust Fleisch parieren, kalt abrausen und trocken tupfen. Hautseite der Entenbrust vorsichtig rautenförmig einritzen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Entenbrust auf der Hautseite knusprig anbraten. Fleisch kurz wenden. Dann im vorgeheizten Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Anschließend ruhen lassen. Vor dem Servieren tranchieren, pfeffern und mit Rauchsatz bestreuen.

Für den Alblinsen-Salat und die Sommerwiesen-Kräuter eine Vinaigrette herstellen. Ei trennen, Eigelb beiseite stellen. Eiweiß, Balsamico, Apfelsaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren, Rapsöl nach und nach zugießen.

Für den Alblinsen-Salat Alblinsen mit Wasser zum Kochen bringen und bissfest garen. Schnittlauch und Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter der Petersilie abzupfen. Schnittlauch und Petersilie klein hacken und in eine Schüssel geben. Alblinsen nach Ende der Garzeit abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und in der Schüssel mit Kräutern und Dreiviertel der Vinaigrette vermengen.

Für die Sommerwiesen-Kräuter alle Kräuter abrausen, trockenwedeln und zupfen. Mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

Alblinsen-Salat mithilfe eines Servierings anrichten, Entenbrust-Tranchen fächerförmig darum arrangieren, mit Sommerwiesen-Kräutern garnieren und servieren.

Nelson Müller am 29. Juli 2016

# Gebratene Wachtel auf mariniertem Wirsing-Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

2 mittlere Wirsingblätter	150 g kleiner Feldsalat	1 Zitrone
1 Orange	1 TL frische Petersilie	1 EL Apfelessig
2 TL mildes Olivenöl	1 Prise Zucker	mildes Chilisalz
Salz		

### Für die Wachtel:

4 Wachtelbrustfilets	4 Wachtelkeulen (mit Haut)	200 ml Hühnerfond
1 Zehe Knoblauch	2 Scheiben Ingwer	2 Msp. Garam-Masala
20 g kalte Butter	½ TL Pflanzenöl	mildes Chilisalz

### Zum Anrichten:

1 EL gehackte Walnusskerne	1 EL Granatapfelkerne
----------------------------	-----------------------

Salzwasser in einem Topf erhitzen.

Für den Salat Wirsingblätter waschen, Blattrippen entfernen und Blätter in Streifen oder Rauten schneiden. In Salzwasser einige Minuten noch leicht bissfest kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und etwas ausdrücken.

Feldsalat gründlich putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Wirsing und Feldsalat kurz vor dem Anrichten mit Petersilie mischen und mit Essig, Öl, Chilisalz, Zitronen- und Orangenabrieb sowie Zucker marinieren.

Für die Wachtel Wachtelbrustfilets und Wachtelkeulen waschen und trocken tupfen. Von den Keulen die Oberschenkelknochen auslösen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit Pinsel darin verstreichen, Brustfilets und die Keulen darin auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls kurz braten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit Fond ablöschen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit geschältem Ingwer und Garam Masala zum Fond geben. Die kalte Butter unterrühren und mit Chilisalz würzen. Die Wachtelteile wieder in die Pfanne legen und darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zwei Minuten saftig durchziehen lassen.

Salat mit Walnüssen und Granatapfelkernen sowie Wachtelteilchen mit Würzbutter aus der Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 05. Februar 2016

# Gebratener Alpen-Lachs mit Gemüse-Bandnudeln und Safran

## Für vier Personen

### Für den Lachs:

400 g Alpenlachsfilet	3 EL Mehl	unbehandeltes Salz
Pfeffer	Rapsöl	

### Für die Gemüsebandnudeln:

2 lange Karotten	2 lange Pastinaken	2 Stangen Lauch
$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	2 EL Butter	6 EL Weißwein
unbehandeltes Salz	Pfeffer	geriebene Muskatnuss

### Für die Soße:

2 Schalotten	2 EL Butter	4 Fäden Safran
100 ml Fischbrühe	50 ml Sahne	Spritzer Zitrone
unbehandeltes Salz	Pfeffer	

### Für den Lachs:

Das Filet in acht Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und überschüssiges Mehl gut abklopfen.

Das Öl in die Pfanne geben und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. So zieht sich der Fisch nicht zusammen und die Haut wird schön knusprig. Den Alpenlachs auf mittlerer Temperatur nur auf der Hautseite braten, den Fisch nicht wenden. Ist nur noch die Oberfläche etwas glasig, den Fisch kurz wenden.

### Für die Gemüsebandnudeln:

Das Gemüse putzen, waschen und mit Hilfe eines Sparschälers in lange Streifen schneiden. Den Lauch halbieren und mit einem Messer ebenfalls in lange Streifen schneiden. Die Butter in einer breiten Pfanne zerlassen, Gemüse und Wein dazugeben und etwa 3-5 Minuten abgedeckt bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Soße:

Die Schalotten pellen und fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Die Brühe und den Safran dazu geben.

Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen und anschließend die Sahne dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße auf den Tellern verteilen. Die Gemüsebandnudeln mit Hilfe einer Fleischgabel etwas aufrollen und in der Mitte der Soße anrichten. Jeweils zwei Fischstücke mit der Haut nach oben neben das Gemüse setzen und sofort servieren.

Sarah Wiener am 20. Mai 2017

## Gefüllte Datteln im Speckmantel

### Für 6 Personen:

12 große Datteln    12 blanchierte Mandelkerne    6 dünne Scheiben Bacon  
1 EL Olivenöl

Die Datteln der Länge nach aufschneiden und entsteinen. Jede Dattel mit einem Mandelkern füllen.

Die Speckscheiben der Länge nach halbieren. Jede Dattel mit einem Speckstreifen umwickeln und mit einem kleinen Holzstäbchen fixieren.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Speckdatteln darin rasch von allen Seiten anbraten, bis der Speck goldbraun ist.

Die Speckdatteln kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann je 3 Stück in kleine Schälchen geben – sofort heiß servieren oder abkühlen lassen.

Christian Henze am 10. August 2018

## Geflügel-Leber, Feldsalat mit Walnüssen, Vanille-Birne

### Für 4 Personen

#### Für die Geflügelleber:

300 g Geflügelleber                      Öl                                      Brühe  
Stück Butter

#### Für den Feldsalat:

125 g Dinkel                              150 g Feldsalat                      1-2 EL Wasser  
1 Chili                                      Zucker                                      1 EL Holunderblütensirup  
3-4 EL neutrales Öl                      Salz

#### Für die Vanille-Chili-Birne:

1-2 Birnen                                      Butter                                      2 Chilis  
1 Vanilleschote                              1 Handvoll Walnüsse

#### Für die Geflügelleber:

Die Leber putzen und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne etwas Brühe und Butter erhitzen und die Leber bei geringer Temperatur wieder in die Pfanne geben.

#### Für den Feldsalat:

Den Dinkel in einer Pfanne anrösten, anschließend in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und köcheln lassen.

Aus Wasser, gehackten Chilis, Zucker, Holunderblütensirup und neutralem Öl nach Gefühl und Geschmack eine Marinade anrühren. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen.

#### Für die Vanille-Chili-Birne:

Die Birnen in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter, zwei ganzen Chilis und einer Vanilleschote dünsten. Den Salat in die Mitte der Teller geben und mit Nüssen und Dinkel bestreuen. Die Leber und die Birnen daneben anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 21. April 2018

## Gegrillte Avocado mit Mango-Couscous und Rucola

### Für vier Portionen

200 ml Gemüsefond	1 TL Garam Masala	200 g Couscous
1 Bund Frühlingslauch	1 Mango	1 Bund Koriander
50 g Cashewkerne	Salz, Pfeffer	20 g Ingwer
1 kleine rote Chilischote	2 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
2 Hass-Avocados	1 Limette	2 EL Olivenöl
100 g Rucola	2 EL Walnussöl	

Den Gemüsefond aufkochen, Garam Masala hinzugeben und über den Couscous gießen. Alles fünf Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Den Frühlingslauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Koriander abbrausen, trocknen und die Blätter abzupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ingwer in Scheiben schneiden, Chili in Ringe schneiden. Beides in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen und zum Couscous geben.

Frühlingslauch, Mango, Cashewnüsse und die Hälfte des Korianders unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen, Essig unterrühren.

Die Avocados halbieren, den Stein und die Schale entfernen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Hälften mit Olivenöl und Limettensaft einreiben. Eine Grillpfanne erhitzen, die Hälften auf der Schnittfläche angrillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rucola abbrausen und trockenschleudern. Mit einer Prise Salz und dem Walnussöl marinieren.

Die Avocados mit dem Mango-Couscous füllen. Avocadohälften auf einer Platte anrichten. Den Rucola darauf geben. Mit dem restlichen Koriander bestreuen.

Johann Lafer am 26. März 2016

# Gekneteter Spitzkohl-Salat mit Blutwurst und Sauerrahm

## Für 4 Personen

### Für den Spitzkohlsalat:

1 junger, grüner Spitzkohl	1 Bund Schnittlauch	150 g Cashewkerne, ungesalzen
200 ml Rapskernöl	100 ml Weißweinessig	Salz, Zucker, Pfeffer

### Für die gebratene Blutwurst:

400 g Blutwurst	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	3 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	1 EL Butter	

### Für den Sauerrahm:

250 ml Sauerrahm, stichfest	2 Zitronen	4 EL scharfer Senf
-----------------------------	------------	--------------------

Salz, Pfeffer

### Für den Spitzkohlsalat:

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, diesen vierteln, den Strunk rauschneiden und in möglichst feine Streifen schneiden. Mit einer Prise Salz und Zucker vermengen und im Anschluss kräftig mit den Händen kneten.

Die Cashewkerne in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft für 10-12 Minuten hellbraun rösten, herausnehmen und grob zerstoßen.

Den Schnittlauch fein schneiden. Den gekneteten Kohl mit Schnittlauch, Rapsöl und Weißweinessig vermengen, ggf. mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Zuletzt die gerösteten Cashewkerne unterheben.

### Für die gebratene Blutwurst:

Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Blutwurst in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden, in Mehl wenden und in einer großen Pfanne mit heißem Butterschmalz von beiden Seiten knusprig ausbraten. Die Butter und die Thymianblättchen dazugeben, aufschäumen lassen, herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

### Für den Sauerrahm:

Den Sauerrahm mit scharfem Senf, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Den Spitzkohlsalat auf den Tellern anrichten und die Blutwurst darauf legen. Den Sauerrahm nach Belieben auf die Teller geben und die restliche Butter aus der Pfanne über den Salat träufeln.

Alexander Herrmann am 21. Oktober 2017

## Grüne Gazpacho mit Joghurt-Schaum und Thymian-Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Gazpacho:**

2 grüne Paprika	2 Salatgurken	1 Avocado
1 Knoblauchzehe	2 Limetten	75 ml Gemüsefond
2 Zweige Minze	Cayennepfeffer	Salz

**Für den Joghurtschaum:**

250 g Naturjoghurt	2 Limetten	Salz
--------------------	------------	------

**Für die Croûtons:**

2 Scheiben Toast	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian		

Für die Gazpacho Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Knoblauch häuten. Paprika und Gurken mit einem Sparschäler schälen, die Kerne und Strunk entfernen und das Fruchtfleisch zusammen mit dem Avocadofruchtfleisch fein pürieren. Gegebenenfalls etwas Gemüsefond hinzugeben, falls die Gazpacho zu dick sein sollte. Limette auspressen. Gazpacho mit Salz, Limettensaft und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Für den Joghurtschaum Schale von zwei Limetten abreiben. Joghurt mit Salz und Limettenarabieb abschmecken und schaumig aufmixen.

Für die Croûtons Rinde vom Toastbrot entfernen und das Brot in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Toastwürfel, die angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen ebenfalls dazugeben. Die Croûtons langsam knusprig braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Gazpacho in einen tiefen Teller füllen, mit Joghurtschaum beträufeln, die lauwarmen Croûtons darauf verteilen und mit in feine Streifen geschnittener Minze dekorieren und servieren.

Alexander Herrmann am 05. August 2016

# Hamachi-Ceviche mit gebackenem Wan Tan

**Für vier Personen**

**Für das Hamachi-Ceviche:**

600 g Hamachi-Filet	2 Zwiebeln	1 EL Sesam, geschält
2 Limetten	1 Knoblauchzehe	1 TL Chiliflocken
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL bestes Olivenöl	Salz

**Für den gebackenen Wan Tan:**

150 g Butterschmalz	8 Blatt Wan Tan Teig
---------------------	----------------------

**Für das Hamachi-Ceviche:**

Das Hamachi-Filet in 3-4 mm dicke Tranchen schneiden.

Die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser für 10 Sekunden kurz blanchieren, abgießen und abkühlen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Zwiebeln können alternativ auch in der Pfanne mit dem Sesam angeschwitzt werden.

Die Schale der Limette mit einer feinen Reibe abreiben und den Saft auspressen. Den Koriander fein hacken.

Den Knoblauch mit Olivenöl mit dem Pürierstab zu einem Knoblauchöl mixen.

Die Hamachi-Tranchen auf eine große Porzellanplatte geben und zunächst mit Salz würzen.

Anschließend Zwiebeln, Sesam, Limettensaft und -abrieb sowie Knoblauchöl, Chiliflocken und Koriander zugeben.

Alles einmal gut durchmischen und zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Erneut abschmecken und zum Schluss etwas Olivenöl zugeben.

**Für den gebackenen Wan Tan:**

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Wan-Tan-Blätter einzeln darin frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Anrichten das Hamachi-Ceviche erneut abschmecken (es soll eine gute Säure und Schärfe haben) und die Hamachi-Scheiben einzeln, dekorativ auf einer Platte oder einem großen Teller anrichten. Mit der Marinade beträufeln, und grob zerbrochene Wan-Tan-Chips dekorativ dazwischen stecken. Mit frischen Kräutern ausgarnieren.

Alexander Herrmann am 15. Juli 2017

# Hummus aus dem Heiligen Land

## Für vier Personen

### Für den Hummus:

1 Glas getr. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Glas Tahini (Sesampaste)	Saft von einer Zitrone
eiskaltes Wasser	unbehandeltes Salz	frisch gemahlener Pfeffer
2 Knoblauchzehen		

### Für das Lammhack:

300 g Lammhack	1 EL Baharat-Gewürz	$\frac{1}{4}$ TL Zimt, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Cumin	1 mittelgroße Zwiebel	$\frac{1}{4}$ TL Piment-d'Espelette
3 Knoblauchzehen, fein gehackt	unbehandeltes Salz	Pfeffer, Olivenöl

### Zum Anrichten:

glatte Petersilie	Pitabrote
-------------------	-----------

### Für den Hummus:

Die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht mindestens 12 Stunden quellen lassen - man kann auch einen TL Backpulver hinzugeben, damit die Kichererbsen schneller weich werden. Die Kichererbsen gut abspülen und ca. 90 - 120 Minuten mit frischem Wasser weich kochen und abgießen. Etwas Wasser dabei auffangen. Die Sesampaste mit dem Saft der Zitrone und eiskaltem Wasser verrühren, bis die Konsistenz etwas flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen im Mörser mit etwas Salz zerstoßen und ebenfalls dazugeben. Die Kichererbsen pürieren und mit der vorbereiteten Sesampaste mischen. Eventuell noch etwas Auffangwasser dazugeben. Abschmecken und auf einen Teller geben.

### Für das Lammhack:

Die Zwiebel in das Hack reiben und alle Gewürze dazugeben. Alles gut verkneten, kurz ruhen lassen. In einer dicken Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fleischmasse dazugeben. Fein reißen und so lange anbraten, bis es halb knusprig ist. Das Fleisch auf dem Hummus verteilen. Mit reichlich Olivenöl und grob gehackter Petersilie verzieren. Dazu warmes Pitabrot servieren.

Sarah Wiener am 15. April 2017

# Jakobsmuscheln, Kiwi-Gurken-Salat, Joghurt-Limetten-Dip

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 Salatgurke	Salz	4 Kiwis
Wasser	1 EL Limettensaft	1 EL Olivenöl
mildes Chilisalz	Pfeffer	Zucker
Essig	Holunderblütensirup	

### Für den Joghurt-Limetten-Dip:

100 g griechischer Joghurt	1 EL Milch	Limetten-Abrieb
1 Spritzer Limettensaft	mildes Chilisalz	1 Prise Zucker

### Für die Jakobsmuscheln:

10 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ bis 1 TL Öl	1 bis 2 EL Olivenöl
Mildes Chili-Vanille-Salz	Dillspitzen	Erdnüsse

### Für den Salat:

Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und die Gurkenhälften in 5 bis 7 mm große Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 1 Minute kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kiwis schälen, in gleichgroße Würfel schneiden und mit den Gurken vermischen.

Aus Wasser, Öl, Limettensaft, Zucker, Salz, Chilisalz, Essig, ggf. Pfeffer und Holunderblütensirup eine Marinade herstellen und die Kiwi- und Gurkenwürfel darin einlegen.

### Für den Joghurt-Limetten-Dip:

Den Joghurt mit der Milch glattrühren. Den Limettenabrieb mit einem Spritzer Limettensaft hineinrühren und mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

### Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln trocken tupfen und längs in der Mitte halbieren. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Jakobsmuschelscheiben in die Pfanne legen. Darin 1 bis 2 Minuten auf einer Seite anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit der ungebratenen Seite in Öl legen, etwas salzen und sofort anrichten.

Den Gurkensalat daneben geben, einige Erdnüsse darüberstreuen. Die Jakobsmuschelscheiben anlegen und mit Dillspitzen garnieren. Den Dip dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 31. März 2018

# Jakobsmuscheln, Zitronen-Mandel-Vinaigrette, Spargel

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 Zitronen	3 EL Pflanzenöl
Piment-d'Espelette	Meersalz	

**Für die Vinaigrette:**

2 Schalotten	1 Zitrone	2 EL Mandelblättchen
50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	100 ml Olivenöl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Spargel:**

5 Stangen grüner Spargel	3 EL Butter	Salz
--------------------------	-------------	------

Für die Jakobsmuscheln diese waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer, je nach Größe, in 2 bis 3 Scheiben schneiden. Anschließend nebeneinander auf ein leicht geöltes Blech legen, die Oberseite mit einem Bunsenbrenner abflämmen, mit wenig Öl einpinseln und mit Fleur de Sel, Piment d'Espelette und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Vinaigrette Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden, zusammen mit den Mandelblättchen in einer Pfanne mit einem Schuss Pflanzenöl hellbraun rösten, mit etwas Gemüsefond ablöschen, aufkochen und zur Seite stellen. Anschließend das Olivenöl einrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Abrieb und Saft der Zitrone abschmecken.

Das untere Drittel vom Spargel abschneiden und beiseitelegen. Spargel nun mit einem Sparschäler wenige Zentimeter schälen. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, Spargel hineingeben, langsam von allen Seiten in der schäumenden Butter braten und mit etwas Salz abschmecken.

Einige Korbelspitzen zupfen und bis zum Anrichten in etwas Eiswasser legen. Den restlichen Kerbel waschen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Vinaigrette rühren.

Zum Anrichten 4 Stangen Spargel parallel nebeneinander auf den Teller legen, geflammte Jakobsmuscheln darauf setzen, Zitronen-Mandel-Vinaigrette großzügig darüber träufeln und mit gezupften Korbelspitzen dekorieren. Zusammen servieren.

Alexander Herrmann am 09. September 2016

# Japanische Glasnudel-Suppe mit Entrecôte

## Für vier Portionen

400 g Rumpsteak	1 Chilischote	20 g Ingwer
150 g Tofu	100 g Enokipilze	2 kleine Pak-Choi
1 Schalotte	2 Stangen Frühlingslauch	1 Karotte
8 Shiitake	50 g Glasnudeln	80 ml Sojasauce
80 ml Sake	60 ml Mirin	1 EL Zucker
Salz	600 ml Gemüsefond	1 EL Sesamöl, geröstet

Das Rumpsteak mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Den Chili waschen, halbieren, entkernen. Den Ingwer schälen und zusammen mit dem Chili fein hacken. Das Fleisch mit der Chili-Ingwer-Mischung mischen. Den Tofu gut abtropfen lassen und in mundegerechte Stücke schneiden.

Die Enokipilze in kleinen Büscheln vom Fuß abtrennen. Die Glasnudeln mit einer Schere halbieren.

Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und in Spalten schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Shiitake trocken abreiben, den Stiel abschneiden und vierteln. Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker und etwas Salz in einer Pfanne zum Kochen bringen. Zehn Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond angießen. Den Pak Choi, Enokipilze, Schalotten, Karotten und Shiitake in einer Pfanne im Sesamöl zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend das Gemüse und die Glasnudeln in der Brühe einige Minuten garen.

Den Tofu zugeben und in der Brühe erhitzen. Den Frühlingslauch darüber streuen. Das marinierte Fleisch in Suppenschalen legen. Die heiße Brühe mit den Glasnudeln, Tofu und Gemüse darüber schöpfen und servieren.

Johann Lafer am 16. April 2016

# Kabeljau mit Alb-Linsen, Meerrettich und Schweinebauch

## Für vier Personen

### Für die Alb-Linsen:

2 Schalotten halbieren	1 Knoblauchzehe	Rosmarin, Thymian, fein gehackt
250 g Alblinsen, eingeweicht	150 ml Fond	45 g Butter
Balsamico dunkel	Weißwein	Sepia-Tinte
Tomatenmark		

### Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut	2 EL Olivenöl	Zitrone
Salz, Pfeffer		

### Für den Meerrettich:

2 Schalotten	30 g Butter	2 EL Mehl
200 ml Fond	100 ml Sahne	2 EL Meerrettich
frischer Meerrettich	1 TL Senf	Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

### Für den Schweinebauch:

200 g grüner Speck vom	Schweinebauch	Öl
------------------------	---------------	----

### Für die Alb-Linsen:

Die Schalottenhälften und nach Belieben Knoblauch, Thymian und Rosmarin anschwitzen. Einen kleinen Teil des Schweinebauchs in Scheiben schneiden und zusammen mit den Linsen, einem Schuss Weißwein und dem Fond dazugeben und weichkochen.

Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben etwas Tomatenmark und Sepia-Tinte zum Färben zu den Linsen geben. Anschließend die Butter einmontieren.

### Für den Kabeljau:

Den Kabeljau portionieren. Etwas Olivenöl, Zitronensaft und Salz über die Kabeljauportionen geben und bei 120 Grad in den Ofen geben, bis er nach etwa 10 Minuten gut durchgezogen ist. Herausnehmen und würzen.

### Für den Meerrettich:

Die Schalotten in Würfel schneiden und in Butter oder etwas Öl anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben. Den Fond und die Sahne aufgießen und mit dem Meerrettich unter ständigen rühren durchkochen lassen. Mit frisch geriebenem Meerrettich, ggf. Senf, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

### Für den Schweinebauch:

Den Speck in kleine Würfel schneiden (3x3mm) und in ein wenig Fett langsam und bei mäßiger Temperatur ausbacken bis er knusprig wird. Darauf achten, dass er nicht zu dunkel wird, da er noch nachbräunt.

Die Linsen auf einem Teller anrichten, den Fisch darauf setzen. Die Meerrettich-Soße darüber geben und die Schweinebauchwürfel drüberstreuen. Wer mag, kann das Ganze noch mit Kaviar und frisch geriebenem Meerrettich vollenden.

Nelson Müller am 03. Juni 2017

# Kalb-Zunge mit Nuss-Brot-Schmelze, Kürbis, Curry-Milch

## Für 4 Personen

### Für die Kalbszunge:

1 gekochte Kalbszunge            250 ml Kalbsbrühe    Zitronenschale  
½ Bund Thymian                    4 EL Butter

### Für die Nuss-Brotschmelze:

3-4 EL Erdnüsse                    200 g Panko

### Für den Kürbis:

1 Hokkaidokürbis, klein            4 Schalotten            1 EL Honig  
1 Prise Cayennepfeffer

### Für die Currymilch:

0,5 L Milch                            1 EL Curry            Salz  
Macadamianüsse

### Für die Kalbszunge:

Die Kalbszunge in zwei bis drei Stücke zerteilen, in der Kalbsbrühe mit Zitronenschale und etwas von dem Thymian vorsichtig lauwarm erwärmen, herausnehmen abtropfen lassen. Anschließend in fingerdicke Tranchen schneiden und in Butter und dem restlichen Thymian von beiden Seiten leicht braun anbraten.

### Für die Nuss-Brotschmelze:

Währenddessen alle Nüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft braun rösten und anschließend grob zerstoßen. Dann mit der restlichen Butter und dem Panko in der Pfanne zu einer Brösel-schmelze rösten.

### Für den Kürbis:

Den Kürbis schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Zunächst die Schalotte in etwas Fett anschwitzen, anschließend den Kürbis dazugeben. Etwas von der Brühe angießen und mit geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Honig abschmecken. Nicht zu viel Brühe dazugeben, lieber erst weniger und bei Bedarf immer wieder etwas angießen.

### Für die Currymilch:

Die Milch erwärmen, nicht kochen, mit Salz und Curry abschmecken und mit dem Pürierstab fein schaumig aufschlagen.

Den geschmorten Kürbis auf einem Teller anrichten, die Kalbszunge darauf setzen, mit der Nuss-Brotschmelze bestreuen und die schaumige Currymilch um den Kürbis herumträufeln. Etwas von der Macadamianuss darüber raspeln.

Alexander Herrmann am 14. April 2018

# Karamellierte Zwetschgen mit Parmesan und Rucola

## Für zwei Personen

### Für die Zwetschgen:

100 g kleine Zwetschgen	100 g Rucola	1 kleine rote Zwiebel
1 kleine rote Chilischote	20 g Pinienkerne	20 g Walnüsse
20 g Speckwürfel	2 EL Himbeeressig	1 EL grober Senf
2 EL Walnussöl	3 EL Olivenöl	4 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Parmesanplätzchen:

75 g Parmesan

### Für den Parmesanschaum:

250 ml Sahne	2 Blatt Gelatine	125 g Parmesan
1 Msp. Cayennepfeffer	Salz	

### Für die Zwetschgen:

Rucola waschen, trocken schleudern. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und mit der Schnittseite in Zucker tauchen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwetschgenhälften darin karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und direkt auf dem Rucola auf einem Teller verteilen. Rote Zwiebel abziehen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne fett goldbraun rösten. Anschließend rote Zwiebeln, Chili und Speck in der Pfanne anbraten, mit Himbeeressig und Senf ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse grob hacken und mit dem Walnussöl, den Pinienkernen unter den Salat mengen.

### Für die Parmesanplätzchen:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan fein reiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 10 Minuten kross backen. Abkühlen lassen, in Stücke brechen und zum Anrichten über die karamellisierten Zwetschgen streuen.

### Für den Parmesanschaum:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Nach ca. 5 Minuten ausdrücken. Parmesan fein reiben. 150 ml Sahne mit dem geriebenen Parmesan aufkochen, eingeweichte und ausgedrückte Blattgelatine hinzugeben und die Flüssigkeit in einer ISI-Flasche passieren. Mit restlicher kalte Sahne auffüllen und für ca. 10 Minuten kaltstellen. Mit 1-2 Patronen aufschütteln und anschließend dekorativ als Mousse auf die Teller spritzen.

Karamellierte Zwetschgen mit Parmesan und Rucola auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 15. September 2017

# Karotten-Orangen-Salat mit marinierten Riesen-Garnelen

## Für zwei Personen

### Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	2 TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Schale Kresse	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

80 g vorg. Kichererbsen	3 kleine Karotten	1 Orange
1 Schalotte	1 TL Honig	1 EL Weißer Balsamico
1 EL Walnussöl	1 Msp. Chiliflocken	2 EL Olivenöl
grobes Meersalz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kichererbsen waschen, auf einem Küchentuch trocknen und in eine Schüssel geben. Mit einem Esslöffel Olivenöl, etwas Meersalz und Chiliflocken mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darauf verteilen und im Backofen auf dem mittleren Einschub 13 Minuten rösten.

Die Karotten waschen, putzen und schälen. Die Karotten längs in dünne Streifen hobeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstreifen darin zwei Minuten anbraten, anschließend beiseite stellen.

Die Orange so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets mit einem dünnen, scharfen Messer heraustrennen. Den abtropfenden Saft auffangen, die Fruchtfleischreste gut auspressen.

Für das Dressing die Schalotte abziehen und klein würfeln. Anschließend Schalotten, Honig, Orangensaft und Balsamico in einer Schüssel verrühren. Das Walnussöl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Karottenstreifen und Orangenfilets mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnelen diese längs am Kopfende einschneiden, mit einem Esslöffel Olivenöl und dem Currypulver marinieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen.

Die Garnelen auf dem Karotten-Orangen-Salat anrichten, mit Korianderblättchen, Kresse und den Kichererbsen garnieren, anschließend servieren.

Johann Lafer am 11. November 2016

## Karotten-Schmand-Suppe mit Salbei-Kringel

### Für vier Portionen

600 g Karotten	1 Zwiebel	20 g Butter
1 TL Zucker	Salz	800 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand	3-4 Stiele Salbei	120 g Mehl
80 g Butter	1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL Salz
ev. 1 EL Milch	Mehl	

Die Karotten waschen, schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Karotten und Zwiebeln darin anschwitzen, den Zucker zugeben, mit Salz würzen und einige Minuten anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Salbei waschen, trockentupfen und die Blätter kleinhacken. Das Mehl mit Butter, Salz, Eigelb und dem Salbei zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu krümelig ist, noch einen Esslöffel Milch unterkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche einen halben Zentimeter dick ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von vier bis fünf Zentimeter ausstechen, aus den Kreisen nochmal ein Loch von etwa ein bis zwei Zentimeter ausstechen.

Die Kringel auf das Backblech verteilen und im Backofen etwa zehn Minuten backen.

Die Karottensuppe mit der Hälfte des Schmands fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die Suppe in Tassen füllen, einen Klecks Schmand darauf geben und die Kringel dazu servieren.

Horst Lichter am 02. April 2016

# Kartoffel-Lauch-Pfännchen mit Speck und Salat

## Für vier Portionen

500 g Kartoffeln	1 Stange Lauch	100 g Speck, gewürfelt
30 g Butter	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel, gemahlen
4 Scheiben Raclettekäse	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Kopf Lollo-Rosso
1 Chicorée	2 EL Pinienkerne	3 getrocknete Aprikosen
3 EL Aceto Balsamico	3 EL Rapskernöl	1 TL Honig

## Außerdem:

vier Pfännchen

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem halben Teelöffel Salz zehn Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Butter und den Lauch zugeben und kurz anschwitzen, bis der Lauch zusammenfällt. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und in die vier Pfännchen verteilen. Lauch-Speck-Mischung darauf verteilen und mit dem Käse belegen. Im Backofen auf dem zweiten Einschub von oben etwa zehn Minuten gratinieren.

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

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Aceto Balsamico, Honig und Rapskernöl zufügen, mit Salz würzen und verrühren. Das Dressing zum Salat geben und unterheben.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Pfännchen aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und mit dem Salat zusammen servieren.

Horst Lichter am 30. Januar 2016

# Kartoffel-Panino mit Steinpilzen und Kräuter-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Panini:

4 große festk. Kartoffeln à	150 g grobes Meersalz	4 dünne Scheiben
Rosmarinschinken	4 Scheiben Trüffel-Scamorza	5 EL Olivenöl
Pfeffer	4 Zweige Salbei	40 g Butter
Küchengarb		

### Für die Steinpilze:

8 kleine Steinpilze	Butter	1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig	3-4 Zehen Knoblauch	1 EL glatte Petersilie
Salzflocken, Pfeffer	100 g Kräutersalatmix	2 EL Trockenbeereauslese Essig
40 ml Traubenkernöl	2 EL Walnussöl	

### Für die Panini:

Kartoffeln falls nötig waschen und mit Schale in mit Meersalz gewürztem Wasser ca. 30 Minuten garen. Um herauszufinden, ob die Kartoffeln fertig sind, einfach mit einem kleinen, spitzen Messer hineinstecken. Gleitet es mühelos hindurch, sind die Kartoffeln fertig. Abgießen, abschrecken und am besten über Nacht auskühlen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Kartoffeln pellen, auf den langen Seiten oben und unten etwas flach schneiden und längs halbieren. Ebenfalls die Schinkenscheiben halbieren. Je eine halbierte Schinkenscheibe auf vier der Kartoffelhälften legen. darauf die Käsescheibe, darauf wieder halbierte Schinkenscheiben legen. Zum Schluss die restlichen Kartoffelhälften als Deckel oben auflegen. Auf die Panini je ein Salbeiblatt legen und nun alles mit Küchengarb zusammenbinden.

„Panini“ in einer Pfanne von beiden Seiten in 20 g heißer Butter goldbraun anbraten, salzen und pfeffern, etwas Salbei in die Pfanne geben.

Gegebenenfalls in eine mit den anderen 20 g ausgebutterte feuerfeste Form setzen, den restlichen Salbei zugeben und die „Panini“ auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

### Für die Steinpilze:

Die Steinpilze putzen und halbieren.

In schäumender Butter mit den Kräuterzweigen nach Geschmack und den angedrückten Knoblauchzehen braten und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Essig und Öle miteinander verrühren, salzen und pfeffern. Den Kräutersalatmix mit dieser Vinaigrette marinieren.

Wer noch Kräuter übrig hat, kann Rosmarin, Petersilie und Salbei in reichlich Öl frittieren.

Zum Anrichten jeweils eine Kartoffel auf einen Teller setzen und mit dem Kräutersalat und den Steinpilzen servieren. Die frittierten Kräuter darüber verteilen.

Wer mag, kann auch etwas Kürbiskern- und Walnussöl und Kürbiskerne über den Kräutersalat geben.

Cornelia Poletto am 30. September 2017

# Kartoffel-Plätzchen mit Blutwurst und Trüffel-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelplätzchen:

200 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	1 EL Haferflocken
Salz	Zucker	Muskatnuss
Pfeffer schwarz	Sonnenblumenöl	

### Für die Blutwurst:

150 g geräucherte Blutwurst	1 kleiner Apfel	2 längliche Schalotten
4 Zweige Majoran	8 cl gereifter Balsamico	20 g Zucker

### Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	20 g Butter	50 g Sahnemeerrettich
$\frac{1}{4}$ Meerrettichstange		

### Für die Trüffelsoße:

30 g eingek. Wintertrüffel	10 g Butter	20 ml Portwein, rot
100 ml Kalbsjus		

### Für die Kartoffelplätzchen:

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und geriebener Muskatnuss würzen und gut durchkneten. Einige Zeit ziehen lassen.

Dann die geriebenen Kartoffeln ausdrücken (den Kartoffel-Saft dabei unbedingt in einer Schüssel aufheben) und mit den Eiern und Haferflocken vermengen. Mit einem Schwung das Kartoffelwasser wegschütten und die am Boden übrig gebliebene Stärke dazugeben. Ziehen lassen.

Anschließend nochmals durcharbeiten und in tiefem Fett kleine Plätzchen goldgelb ausbacken.

### Für die Blutwurst:

Während die Kartoffelmasse noch zieht, den Zucker hellbraun karamellisieren und den Apfel in feine Würfel schneiden. Anschließend in dem karamellisierten Zucker anschwitzen. Die fein geschnittenen Schalotte hinzugeben und mit Balsamico ablöschen. Anschließend die in Stücke geschnittene Blutwurst darin schmelzen und vor dem Servieren mit gehacktem Majoran abschmecken.

Ist die Blutwurst sehr salzig, einfach etwas mehr Apfel hinein reiben.

### Für den Spitzkohl:

Den Spitzkohl in feine Julienne schneiden und in Butter farblos anschwitzen. Mit Salz und Muskat würzen und mit Sahnemeerrettich und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken.

### Für die Trüffelsoße:

Den Trüffel fein hacken und in Nussbutter anschwitzen. Mit Portwein und Trüffelsaft ablöschen, den Kalbsjus hinzugeben und einköcheln.

Die Kartoffelplätzchen nach dem ausbacken entfetten und die geschmolzene Blutwurst darauf anrichten. Mit Spitzkohl umlegen und mit Trüffeljus umgießen.

Mario Kotaska am 25. November 2017

## Kartoffel-Suppe mit Käse-Röstbrot

### Für vier Portionen:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Karotte
1 Stange Lauch	2 EL Rapsöl	800 ml Gemüsebrühe
1 dunkles Baguette	150 g Gouda	3 Stangen Frühlingszwiebeln
50 g geräucherter Speck	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
Muskatnuss		

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel und die Karotte schälen, den Lauch putzen und waschen. Das Gemüse kleinwürfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse mit den Kartoffeln und Zwiebeln darin schwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und bei geschlossenem Deckel 20 bis 25 Minuten kochen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen das Baguette scheibenweise einschneiden, so dass es als Ganzes zusammen bleibt. Den Käse raspeln. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse-Lauchmischung in die Einschnitte des Baguettes füllen. Im vorgeheizten Backofen 15 bis 18 Minuten backen.

Den Speck in einer Pfanne langsam knusprig ausbraten. Währenddessen die übrige Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Zum Speck geben und einige Minuten mit braten lassen.

Die Kartoffelsuppe pürieren, mit Salz und Muskatnuss würzen.

Zum Anrichten die Suppe in Schalen füllen, die Zwiebel-Speckmischung darauf geben und das Käseröstbrot dazu servieren.

Horst Lichter am 18. Februar 2017

## Kerstin und Jeanettes Rinder-Filet-Körbchen

### Für ca. 24 Stück:

Zutaten	4 Blätter Filoteig	zerlassene Butter
<b>Fleischfüllung:</b>		
200 g Rinderfilet	1 EL Rapsöl	½ rote Paprika, feine Streifen
1 Tomate entkernt	1 EL Sojasoße	1 EL Limettensaft
1 EL Fischsoße	1 TL Zucker	15 g Korianderblätter
15 g frische Minzblätter	1 EL geröstete Sesamsamen	1 EL Limetten-Abrieb
<b>Deko:</b>		
1 rote Chili in Streifen	Minzblätter	

### Filoteig:

Den Filoteig ausrollen, mit zerlassener Butter bepinseln, mit einem Messer etwa 5x5 cm Quadrate schneiden. Jeweils 4 Quadrate vorsichtig versetzt aufeinanderlegen, so dass ein sternförmig gezackter Rand entsteht. Die Teigstapel in die Mulden eines Mini-Muffinblechs legen und am Formboden eng andrücken. Fortfahren, bis alle Teigblätter aufgebraucht sind. Dann im vorgeheizten Backofen 6-8 Minuten bei 160°C Grad (Ober/Unterhitze) knusprig goldbraun backen.

### Fleischfüllung:

Filet in einer Pfanne mit Rapsöl scharf anbraten. Abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden.

Paprika und Tomate entkernen und klein schneiden. Sojasoße, Limettensaft, Fischsoße, Zucker vermischen.

Die Kräuter fein hacken und zusammen mit der Soße und Paprika, Tomate, Sesamsamen und den Abrieb der Limette verrühren.

Dann das Fleisch sorgfältig unterheben. Den Rindfleischsalat in die Torteletts füllen und mit ganzen Minzblättern und Chilistreifen garnieren.

NN am 10. Januar 2018

# Knuspriger Käse-Taler mit rahmigem Gurken-Dill-Salat

## Für 4 Personen

150 g Schafskäse (Feta)	150 g Hüttenkäse	150 g Bergkäse, gerieben
2 Lauchzwiebeln	2 EL gerieb. Mandeln	1 EL Semmelbrösel
1 Ei	50 g Panko-Brösel	2 EL Butter
1 Salatgurke	Salz, Pfeffer	3 EL Sauerrahm
3 EL weißer Balsamicoessig	1 TL Zucker	1 EL Dill, gehackt

Schafskäse zerkrümeln und mit Hüttenkäse und Bergkäse vermengen.

Lauchzwiebeln putzen, in feine Röllchen schneiden und zugeben.

Geriebene Mandeln, Semmelbrösel und verquirltes Ei zugeben und alles zu einem Teig vermengen. Diesen 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Panko-Brösel mit den Händen fein zerreiben. Aus dem Käseteig kleine Portionen abnehmen und zu Talern formen, diese in Panko wenden und in Butter beidseitig ausbacken.

Salatgurke schälen, längs halbieren und die Samen herauskratzen. Dann in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gurken salzen, 10 Minuten ziehen lassen und ausdrücken. Den Sauerrahm, den Balsamicoessig, den Zucker und den Dill untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die knusprigen Käse-Taler auf 4 Teller verteilen und mit dem rahmigen Gurken-Dill-Salat servieren.

Christian Henze am 16. November 2018

# Kräuter-Salat mit gebratenen Garnelen

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

100 g Babyspinat	1 reife Avocado	$\frac{1}{4}$ reife Mango
1 Zitrone, Saft	50 ml Gemüsfond	1 Kästchen Brunnenkresse
1 Bund Kerbel	1 EL mildes Olivenöl	Zucker
mildes Chilisalز		

### Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen mit Schale	1 Zitrone, Abrieb	1 Orange, Abrieb
1 TL Chilisalز mit Vanille	2 EL Olivenöl	neutrales Pflanzenöl

### Für die Garnitur:

10 essbare Blüten

### Für den Salat:

Die Spinatblätter waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Kräuterblätter abbrausen, trockenwedeln und mit den Spinatblättern in eine Salatschüssel geben. Den Fond mit ca. 1 EL Zitronensaft und dem Öl verrühren, mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen und unter den Salat mischen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Hälften schälen, in Spalten schneiden, mit übrigem Zitronensaft beträufeln und mit Chilisalز würzen. Die Mango schälen und in Scheiben schneiden.

### Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trocknen, schälen, am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Garnelen darin auf einer Seite 2 Minuten anbraten, wenden und 1 Minute weiter braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und ca. 1 Minute ziehen lassen.

Garnelen mit Olivenöl beträufeln, mit rot-grünem Chili-Vanillesalz würzen und Zitronen- und Orangenschale darüber reiben.

### Für die Garnitur:

Den Salat auf Vorspeisentellern verteilen, Avocadospalten und Mangoscheiben dekorativ anlegen und die Garnelen darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 13. April 2017

## Kräuter-Suppe mit gerösteten Kokos-Flocken

**Für zwei Personen**

**Für die Kräutersuppe:**

50 g Babyspinat	50 g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
100 g Sahne	1 EL kalte Butter	2-3 Stängel Petersilie
2-3 Stängel Kerbel	2-3 Stängel Brunnenkresse	2-3 Stängel Basilikum
2-3 Stängel Dill	1 Muskatnuss	500 ml Gemüsefond
mildes Chilisalز	Salz	Pfeffer

**Für die Kokosflocken:**

1 TL Kokosflocken

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Spinatblätter verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und abtropfen lassen. Spinat und Kräuter in kochendem Wasser kurz blanchieren, gerade so, dass sie zusammenfallen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Spinat-Kräutermischung mit den Händen gut ausdrücken und klein hacken. Die Zwiebel abziehen halbieren und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel- und Kartoffelwürfel mit dem Fond in einen Topf geben und knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis beides weich ist. Inzwischen die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und beiseite stellen.

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden und den Ingwer schälen. Die Sahne in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kurz vor dem Servieren die Spinat-Kräuterblätter-Mischung, die Knoblauchscheiben und die Butter in die Suppe geben.

Nun noch etwas Ingwer sowie Zitronenabrieb in die Suppe reiben und alles mit dem Stabmixer unterrühren. Die Suppe mit Chilisalز und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die Kräuter-Spinat-Suppe in vorgewärmte tiefe Teller schöpfen und mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen. Servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. März 2016

## Krebsfleisch-Cocktail

**Für 4 Personen:**

**Cocktailsoße:**

60 g Mayonnaise	60 g saure Sahne	2 EL scharfes Tomatenketchup
2 EL Pfirsich-Saft (Konserve)	Salz, Zucker, Chili	

**Cocktail:**

4 TL Zwiebelwürfel	1 TL Gewürzgurkenwürfel	1 Packung Krebsfleisch
1 TL Pfirsichwürfel (Konserve)	8 geröstete, süße Mandeln	4 Zitronenviertel

**Cocktailsoße:**

Mayonnaise, saure Sahne, Tomatenketchup und Pfirsichsaft gut vermischen. Eventuell mit Salz, Zucker, Chili nachwürzen.

**Cocktail:**

In Wein- oder Cocktailgläser schichtweise die Zwiebelwürfel, die Gewürzgurkenwürfel, das gut abgespülte und danach abgetropfte Krebsfleisch und die Pfirsichwürfel geben. Die Cocktailsoße darübergießen. Je 2 geröstete süße Mandeln obenauf legen und an den Glasrand eine eingeschnittene Zitronenviertel anstecken. Zusammen mit Toast servieren.

NN am 10. Januar 2018

## Lachs-Pfannkuchen mit Honig-Senf-Soße

**Für vier Portionen**

3 Eier	2 Prisen Salz	1 Msp. Backpulver
130 g Mehl	250 ml Milch	1 Bund Dill
50 g Butter	250 g Räucherlachs, in Scheiben	3 EL Senf
3 EL flüssiger Honig	1 TL Apfelessig	2 TL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 kleiner Kopfsalat
Holzspieße		

Für den Pfannkuchenteig die Eier mit dem Salz, Backpulver, dem Mehl und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. 10 Minuten abgedeckt stehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Einige Dillspitzen zur Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Dill kleinhacken. Die Hälfte des Dills unter den Pfannkuchenteig rühren.

Etwa einen Teelöffel Butter in der vorgeheizten Pfanne schmelzen lassen. Eine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Den Pfannkuchen goldgelb backen, wenden und ebenfalls goldgelb backen.

Auf einer Platte beiseite stellen. Mit etwas Butter jeweils, wie beschrieben, den restlichen Teig zu Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen mit dem Lachs belegen und aufrollen. Die Rollen schräg in Stücke schneiden und mit Holzspießen feststecken.

Für die Honig-Senfsauce den Senf, Honig, Apfelessig und Rapsöl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen gehackten Dill unterrühren.

Die Salatblätter auf einer Platte oder auf Tellern auslegen und die Röllchen darauf anrichten. Mit der Honig-Senfsauce beträufeln, die restliche Sauce dazu servieren. Mit den reservierten Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 03. September 2016

## Lauch-Vinaigrette mit Cashew-Kernen

**Für 4 Personen**

**Für den Lauch:**

6 Stangen Lauch                      1 Bund Frühlingszwiebeln

**Für das Lauchstroh:**

1 Stange Lauch                      Sonnenblumenöl

**Für die Vinaigrette:**

Olivenöl                              Rotweinessig                      Dijon-Senf, fein

Pyramidensalz                      brauner Rohrzucker              Wasser

Knoblauch, gerieben

**Für die Cashewkerne:**

Zucker                              200 g Cashewkerne              1 Bund Schnittlauch

**Für den Lauch:**

Den Lauch putzen, die ersten beiden Schichten ablösen und in etwa 15 cm lange Stücke schneiden. Nun den Lauch in gesalzenem Wasser blanchieren.

Die Frühlingszwiebel putzen und schmutziges vom Grün abschneiden. Zu dem Lauch geben und ebenfalls blanchieren.

Anschließend den Lauch und die Frühlingszwiebel in einem Tuch ausdämpfen.

**Für das Lauchstroh:**

Von der geputzten Lauchstange das Weiße in sehr feine Streifen schneiden und in reichlich Öl bei eher niedriger Temperatur frittieren.

Anschließend bei 50 Grad im Ofen trocknen lassen.

**Für die Vinaigrette:**

Aus dem Öl, Essig, Senf, Salz, Zucker, Wasser und geriebenem Knoblauch nach Gefühl und Geschmack eine Vinaigrette anrühren.

**Für die Cashewkerne:**

Zucker dunkel karamellisieren lassen (auf 150 Grad) und die Cashewkerne dazugeben, bis sie mit einer Karamellschicht überzogen sind. Die karamellisierten Cashewkerne z.B. mit einem Nudelholz grob zerkleinern.

Von dem blanchierten Lauch und den Frühlingszwiebeln eventuell harte äußere Blätter entfernen. Den Lauch der Länge nach halbieren und auf einem Teller anrichten. Die Frühlingszwiebeln quer darüber legen. Die Vinaigrette darüber geben und das Ganze mit Lauchstroh und Schnittlauchröllchen garnieren.

Christian Lohse am 20. Januar 2018

# Linsen-Salat mit Ziegen-Frischkäse und Granatapfel

## Für vier Portionen

80 g gelbe Linsen	80 g rote Linsen	80 g Belugalinsen
150 g Kirschtomaten	2 Stangen Staudensellerie	1 Granatapfel
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer
4 EL Weißer Balsamessig	3 EL Olivenöl	1 EL Honig
200 g fester Ziegenfrischkäse	1 Zitrone, unbehandelt	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Bund gemischter Kräuter
50 g Sesam	1 EL Schwarzkümmel	100 g gehackte Erdnusskerne

Die Linsen nach Sorte jeweils knapp mit Wasser bedeckt laut Packungsangabe bissfest kochen. Anschließend abgießen und zusammen in eine Schüssel geben.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Staudensellerie waschen, Fäden ziehen und fein würfeln. Den Granatapfel am Blütenende flach abschneiden, die Schale einritzen und den Granatapfel aufbrechen. Durch Klopfen auf die Schale die Kerne herauslösen. Den Schnittlauch fein schneiden und alles zusammen zu den Linsen geben. Den Salat mit Balsamessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und die Schale über den Ziegenfrischkäse reiben. Den Saft dazu pressen. Koriander, Kümmel und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, im Mörser zerstoßen und ebenfalls zugeben. Den Ziegenfrischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus dem Käse kleine Bällchen formen und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Kräuter abbrausen, trockentupfen, fein hacken und auf einen flachen Teller geben. Sesam und Schwarzkümmel mischen und auf einen zweiten Teller geben. Die Erdnüsse ebenfalls auf einem Teller verteilen. Jeweils ein Drittel der Bällchen in den Kräutern, dem Sesam bzw. den Erdnüssen wälzen.

Den Linsensalat auf einer Platte anrichten. Die Käsebällchen darauf legen.

Johann Lafer am 10. September 2016

## Linsen-Suppe mit rosa Steak-Streifen und Kerbel-Schmand

### Für vier Portionen:

300 g Berglinsen	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
800 ml Gemüsebrühe	3 Stiele Thymian	2 Rindersteaks, à 300 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 EL schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Bund Kerbel	50 g Schmand
Salz, Pfeffer	1 EL Zucker	2-3 EL Weißweinessig

Die Berglinsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Speck in einem großen Topf anbraten. Die Linsen zugeben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Thymian zugeben und alles 30 Minuten leise köcheln lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit die Rindersteaks trockentupfen, mit Olivenöl bestreichen und in einer gut erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Butter und Knoblauch zugeben, mit Salz und der Pfeffermischung würzen. Die Steaks auf einem Backblech im Ofen 10-12 Minuten garziehen lassen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele abzupfen. Einige Kerbelblättchen zur Garnitur reservieren. Den Schmand mit den Kerbelblättchen, etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, schräg in dünne Scheiben schneiden und auf der Suppe anrichten. Mit dem Kerbelschmand beträufeln und mit den restlichen Kerbelblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 14. Januar 2017

## Mais-Creme-Suppe mit Lamm-Saté

### Für zwei Personen

#### Für das Lammsaté:

2 Lammfilets à 100g	1/2 TL flüssiger Honig	1 TL Tomatenmark
1 TL Ajvar	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

#### Für die Maiscremesuppe:

200 g Maiskörner (Konserve)	1 Schalotte	1 Frühlingszwiebel
400 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	1 TL Currypulver
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Suppe Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Maiskörnern in heißem Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Mit Currypulver bestäuben und kurz anrösten lassen. Gemüsefond und Sahne aufgießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Zwei Esslöffel Maiskörner aus der Suppe nehmen und für die Einlage beiseite stellen. Suppe fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiseite gestellten Maiskörner zugeben.

Für das Lammsaté Lammfilets waschen, trocken tupfen, der Länge nach aufschneiden und auf zwei Holzspieße wellenförmig aufstecken. Honig mit Ajvar und Tomatenmark verrühren. Lammfleisch mit der Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin je eine Minute von jeder Seite anbraten.

Frühlingszwiebel abziehen und klein hacken. Maiscremesuppe in tiefe Schale füllen, mit Frühlingszwiebel bestreuen, Spieß über den Rand der Schale legen und servieren.

Johann Lafer am 29. April 2016

## Makrele, Gurke, Koriander-Mayonnaise

### Für 4 Personen

#### Für die gebackene Makrele:

150 g Hamachi-Filet	Sojasauce	Sweet Chili Sauce
Salz, Pfeffer	4-6 Wan Tan Blätter	1 Eiklar
Rapsöl		

#### Für das Makreletatar:

200 g Hamachi-Filet	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Zitronenolivenöl	Meersalz	Zitronen-Pfeffer

#### Für die Makrele:

150 g Hamachi-Filet	Salz, Zucker	Limettenabrieb
---------------------	--------------	----------------

#### Für das Gurken-Sorbet:

300 g Gurkenpüree	300 g Puderzucker	2 EL heller Balsamico-Essig
2 Blatt Gelatine	40 g Glukose-Sirup	

#### Für die Gurke:

1 Gurke	1 Bund Radieschen	heller Balsamico, Olivenöl
---------	-------------------	----------------------------

#### Für die Mayonnaise:

100 ml Rapsöl	1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ EL Essig oder
Zitronensaft	$\frac{1}{2}$ TL Senf	30 g Koriander
Salz, Pfeffer		

**Für die gebackene Makrele:** Den Hamachi zu Tatar schneiden und mit der Sojasauce, Sweet Chili Sauce und Pfeffer abschmecken. Mit Salz würzen, aber vorsichtig, da die Sojasauce schon salzig ist. Die Wan Tan Blätter ausbreiten und in die Mitte der Blätter etwas von der Masse geben. Mit einem Pinsel das Eiklar auf die Ränder der Blätter pinseln und Spitze an Spitze zusammen an einem Punkt verkleben. Vor dem Servieren in einem heißen Ölbad ausfrittieren und gegebenenfalls im Backofen warm halten.

**Für das Makreletatar:** Den Hamachi zu Tatar und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Das Tatar mit dem Schnittlauch, etwas Zitronenolivenöl, Fleur de Sel, Limettensaft und Zitronen-Pfeffer mischen, würzen und etwas Limettenabrieb darüber geben.

**Für die gebeizte Makrele:** Den Hamachi hauchdünn aufschneiden und mit Salz, Zucker und Limettenabrieb würzen.

**Für das Gurken-Sorbet:** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 100 g von dem Gurkenpüree mit dem Glukose-Sirup, Essig und dem Puderzucker aufkochen. Die Gelatine ausdrücken und in das Püree rühren. Die warme Masse zu dem restlichen Gurkenpüree geben und in der Eismaschine frieren.

**Für die Gurke:** Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und in Essig und Öl marinieren. Die Gurke waschen und mit einem Hobel in hauchdünne lange Scheiben hobeln und ebenfalls in Essig und Öl marinieren.

**Für die Koriandermayonnaise:** Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen. Das Eigelb, den Senf und etwas Salz mit einem Pürierstab pürieren, nach und nach Öl dazu gießen bis es emulgiert. Zu der homogenen Masse den Koriander geben und kurz noch einmal mit dem Pürierstab pürieren. Den Essig oder Zitronensaft dazu, mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Die Gurkenscheiben aufrollen und mit der Mayonnaise befüllen. Gemeinsam mit der Makrele und dem Gurken-Sorbet anrichten.

Nelson Müller am 25. November 2017

# Marinierter Kabeljau auf Grapefruit-Saubohnen-Salat

## Für vier Portionen

50 ml Sake	50 ml Mirin	2 EL helle Misopaste (Shiro Miso)
3 TL Zucker	30 g Ingwer	1 Chilischote
4 Kabeljau Filets, à 250 g	3 Grapefruits	2 rote Zwiebeln
4 Strauchtomaten	200 g Saubohnenkerne	100 g Rucola
1 EL Honig	1 TL milder Senf	Salz, Pfeffer
4 EL Traubenkernöl	50 g Erdnüsse	1 EL Sesamsöl
1 Bund Koriander		

Sake und Mirin kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Miso Paste und Zucker zugeben, unterrühren und nochmal kurz erhitzen. Die Marinade abkühlen lassen. Ingwer schälen, Chilischote entkernen und beides klein schneiden. Kabeljau abwaschen und trocken tupfen. Die Filets zusammen mit der Marinade, Ingwer und Chili in einen Gefrierbeutel geben und zwei Tage im Kühlschrank marinieren.

Für den Salat die Grapefruits schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt ist. Die Filets mit einem V-Schnitt heraustrennen und in eine Schüssel geben. Die Reste gut auspressen und den Saft auffangen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, die Haut einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Saubohnenkerne ebenfalls eine bis zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Bohnenkerne schälen und mit in die Schüssel geben.

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing den Grapefruitsaft mit Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zugeben und unterschlagen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Rucola darüber streuen und erst kurz vor dem Servieren unterheben. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Eine Grillpfanne erhitzen und mit Sesamöl austreichen. Kabeljau aus der Marinade nehmen und gut trockentupfen. In der Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten grillen. Zur Seite stellen.

Den Salat auf einer großen Platte anrichten. Die Kabeljau Filets darauf legen. Mit Korianderblättchen bestreuen.

Johann Lafer am 13. Februar 2016



# Michaels Spinat-Salat mit Ziegenkäse, Bacon-Dressing

## Für 2 Personen:

150 g Babyspinat	2 Kugeln Rote-Beete	1 Birne
4 EL Walnüsse	2 TL Honig	6 Scheiben Bacon
4 EL Olivenöl	2 EL Dijon-Senf	80 ml Walnussessig
2 TL Honig	2 kleine Schalotten	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	100 g Ziegenweichkäse	frischer Thymian
2 TL Honig		

Den Spinat und die Birne waschen und trocknen. Die Birne halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden.

Die Walnüsse in der Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und mit dem Honig karamellisieren. Dann beiseite stellen.

Die Rote Beete in kleine Stücke schneiden.

Den Bacon im Backofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) 25 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Dafür Schalotten fein schneiden und Knoblauch fein hacken. Beides in etwas Olivenöl anschwitzen. Dann den Walnussessig, Dijon-Senf und Honig dazugeben und alles verrühren.

Fertig gebackenen Bacon zerbröseln und zum Dressing geben.

Den Ziegenkäse in vier daumendicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Honig bepinseln, Thymianblätter drüberstreuen und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.

Den Babyspinat mit Birne und Rote Beete auf dem Teller anrichten, 2 Scheiben Ziegenkäse mit dem lauwarmen Dressing und karamellisierten Walnüssen anrichten.

NN am 10. Januar 2018

# Miesmuscheln in Lemongras-Vanille-Sud

## Für 2 Personen

### Für die Muscheln:

800 g Miesmuscheln

### Für den Sud:

2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ gehackte Zwiebel	2 Stängel Zitronengras
3 Limettenblätter	1 Vanilleschote	100 ml Kokosmilch

### Für die Muscheln:

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Anschließend mit der Schaumkelle herausholen.

### Für den Sud:

Die Zitronengrasstangen mit dem Pfannenboden zerquetschen und einmal halbieren, so kommt das Aroma besser zur Geltung.

Die Zwiebeln mit dem Zitronengras, den Limettenblättern und der ausgekratzten Vanilleschote in Olivenöl in einem großen Topf andünsten. Anschließend die Muscheln, das Mark der Vanilleschote und die Kokosmilch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Gut durchrühren.

Die Muscheln aus dem Sud nehmen und in Schalen anrichten. Den Sud darüber geben. Wer es sämiger mag, kann den Sud noch einreduzieren lassen und erst dann über die Muscheln geben.

Meta Hildebrand am 20. Januar 2018

## Mousse von der Pfeffer-Makrele mit marinierten Tomaten

**Für zwei Personen**

**Für die Mousse:**

25 g Pfeffermakrelen-Filet	1 Scheibe Ingwer	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Zitrone	75 ml Gemüsefond	50 g Schlagsahne
$\frac{1}{2}$ Blatt Gelatine	$\frac{1}{2}$ kleines Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene 7-Pfeffer-Mischung
Salz		

**Für die Tomaten:**

125 g Tomaten	$\frac{1}{4}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Scheibe Ingwer	1 TL mildes Olivenöl	4 Stängel Basilikum
Zimtpulver	Vanillezucker	mildes Chilisalz, Pfeffer

**Für die Garnitur:** 2 Stängel Basilikum

Für die Tomaten in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Mousse von der Pfeffermakrele Gemüsefond mit Ingwer und Lorbeer in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend knapp unter dem Siedepunkt 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und samt Pfeffermischung ebenfalls in den Topf geben und einige Minuten ziehen lassen. Würzfond durch ein Sieb gießen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen lassen, ausdrücken und im heißen Würzfond auflösen. Abkühlen lassen.

Pfeffermakrelen-Filet von Gräten befreien, zerkleinern und mit abgekühltem Gewürzfond in einem Rührbecher mit Stabmixer zerkleinern. Sahne halbsteif schlagen und unter den Makrelensud mengen. Zitrone auspressen. Makrelen-Mousse mit Salz, 7-Pfeffer-Mischung und Zitronensaft abschmecken. In Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für die marinierten Tomaten die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in Würfel schneiden, dabei Stielansätze entfernen.

Schalotte abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl, Schalotte, 1 Messerspitze geriebenen Knoblauch, 1 Messerspitze geriebenen Ingwer, 1 Teelöffel geschnittenes Basilikum und Tomatenwürfel vermengen. Mit Zimt, Vanillezucker, Chilisalz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Marinierte Tomaten auf der Mousse von der Pfeffermakrele verteilen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. September 2016

# Muscheln in Curry-Sahne-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Muscheln:**

2 kg Muscheln

**Für die Curry-Sahne-Sauce:**

1 Schalotte

Butter

100 ml Weißwein

3 Eigelb

Currypulver

3 Safranfäden

125 g Sahne

$\frac{1}{4}$  rote Paprika

$\frac{1}{4}$  grüne Paprika

feines Meersalz

frischer Zitronensaft

Speisestärke

Butter

Öl

$\frac{1}{4}$  Bund Schnittlauch

Lauchgrün

**Für die Muscheln:**

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten kochen lassen.

Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen und entbarten (säubern).

**Für die Curry-Sahne-Sauce:**

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotte darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und 2 – 3 Minuten köcheln lassen.

Butter und Öl in einem Topf erwärmen und feinen Curry dazugeben.

Mit etwas von dem Weißwein-Sud aufgießen. Sahne und etwas angerührte Stärke dazugeben. Würzen.

Die Paprika schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in die Sauce geben. Zum Abbinden noch etwas Butter hineingeben.

Die Muscheln auf die Teller verteilen und mit der Curry-Sahne-Sauce aufgießen. Mit Schnittlauchröllchen und etwas von sehr feingeschnittenem Lauchgrün garnieren.

Lea Linster am 17. März 2018

# Nordische Antipasti

## Für vier Personen

4 rote oder gelbe Beete	4 kleine Zucchini	Salz
1 Zweig frischer Rosmarin	1 Zweig Thymian	Sojasoße
Piment-d'Espelette	1 Flasche Rapsöl	

Gemüse flach auf ein Brett legen, mit einem Sparschäler oder Messer bis zum Kerngehäuse längs feine Streifen abhobeln. Zucchini um 90 Grad drehen, weiter in Streifen schneiden. Fortfahren, bis ein viereckiges Kerngehäuse übrig ist. Streifen in einen kleinen Topf geben, jede Lage zart mit Chili- oder Paprikapulver bestäuben, mit Salz und nach Gusto mit Sojasoße würzen. Knapp mit Rapsöl bedecken. Etwa 15 Minuten konfieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Knollen schälen – am besten spiralförmig wie eine Kartoffel. Dann gleichmäßig in schöne runde, drei bis vier Millimeter dicke Scheibchen schneiden. Auf dem Boden eines kleinen Topfes verteilen und leicht salzen. Rosmarin und Thymian sowie nach Geschmack einige Tropfen Sojasoße hinzugeben. Knapp mit Rapsöl bedecken. Etwa 25 Minuten konfieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Am Ende bleibt nur wenig Fett am Gemüse haften.

### **Konfieren:**

Direkt im Topf: Befestigen Sie ein Thermometer am Topf so, dass es die Temperatur des Inhalts misst. Auf 85 bis 90 Grad erhitzen, Gemüse garen lassen.

Im Wasserbad: Sie brauchen einen kleinen und einen großen Topf. Der kleine sollte sich mit den Henkeln auf den Rand des großen hängen lassen. Etwas Wasser in den großen Topf füllen, erwärmen bis Bläschen aufsteigen. Kleinen Topf mit Gemüse und Öl einhängen. Garen.

test November 2018

# Nordseekrabben auf Friesen-Brot mit Rührei

## Für zwei Personen

### Für den Krabbensalat:

200 g Nordseekrabben	1 Schalotte	1 Radieschen
2 EL Olivenöl	1 TL weißer Balsamessig	½ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

### Für die Brotscheiben:

2 Scheiben Friesenbrot	1 EL Olivenöl
------------------------	---------------

### Für das Rührei:

3 Eier	50 ml Milch	1 Muskatnuss
½ Bund Schnittlauch	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz		

### Für die Garnitur:

Salatmischung

### Für den Krabbensalat:

Die Radieschen waschen und in Stifte schneiden. Den Schnittlauch ebenfalls waschen und in feine Röllchen schneiden. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden, mit den Nordseekrabben und den Radieschenstiften mischen. Mit Olivenöl, Essig, Schnittlauch, Salz und Pfeffer marinieren.

### Für die Brotscheiben:

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braten.

### Für das Rührei:

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier, Milch und Schnittlauch verschlagen. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen und das Rührei darin braten. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Brotscheiben auf der einen Hälfte mit dem Krabbensalat belegen, auf der anderen Seite das Rührei anrichten. Mit einem Salatbouquet garnieren und servieren.

Nelson Müller am 03. Februar 2017

# Orientalischer Blumenkohl mit Granatapfel-Kernen

## Für 4 Personen

### Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl	2 Eier	1 TL Pul biber, mild
1 TL Koriandersamen, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	100 g Mehl
150 g grobere Brösel	1 L Rapsöl	Salz

### Für das Blumenkohlpüree:

3 EL Butter	1 TL Kreuzkümmel gemahlen	1 TL Kardamom, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Piment, gemahlen	geriebene Muskatnuss	Salz

### Für den Blumenkohl:

Von dem Blumenkohl 12 schöne Röschen abtrennen. Den Rest und den geschälten Stiel für das Püree beiseitelegen.

Die Eier aufschlagen und mit den Gewürzen, sowie Salz mischen und in einen tiefen Teller geben. Mehl und Semmelbrösel ebenfalls jeweils in tiefe Teller füllen.

Den Blumenkohl erst durch das Mehl, dann durch das Ei und dann durch die Brösel ziehen, sodass sie schön paniert sind.

Das Öl erhitzen, den Blumenkohl in etwa 5 Minuten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Blumenkohlpüree:

Den restlichen Blumenkohl in reichlich Salzwasser für etwa 10 Minuten weich kochen, aus dem Wasser heben und mit der Butter und den Gewürzen sehr fein pürieren.  $\frac{1}{2}$  Granatapfel 100 g Pinienkerne 1 Bund Koriander . Die Kerne mit Hilfe eines Esslöffels aus dem Granatapfel schlagen und auffangen. Die Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne rösten und den Koriander fein schneiden.

Einen breiten Streifen Blumenkohlpüree auf die vorgewärmten Teller geben. Jeweils 3 gebackene Blumenkohlröschen darauf anrichten und mit Granatapfelkernen, Koriander und Pinienkernen garnieren.

Sarah Wiener am 07. April 2018

# Osterei mit Blumenkohl und Schnittlauch-Sud

## **Für vier Personen**

### **Für den Schnittlauchsud:**

200 g Weißes vom Lauch	100 g Schalotten	50 g Olivenöl
200 g Riesling	1l Gemüsefond	1 große festk. Kartoffel
250 g Grünes vom Lauch, blanchiert	30 g Butter	1 Bund Petersilie, blanchiert
1 Bund Schnittlauch		

### **Für das Eigelb:**

8 Eier

### **Für das Blumenkohlpüree:**

1 Kopf Blumenkohl	2 Schalotten in Würfel	20 g Butter
100 ml Fond	50 ml Sahne	Salz
Cayennepfeffer	Muskat	

### **Für die Blumenkohlscheiben:**

1 Kopf Blumenkohl	Butter	Salz
Cayennepfeffer	Muskat	2 Eier
2 EL Pankomehl	1 TL Butter	Salz
Cayennepfeffer	Muskat	

### **Für den Schnittlauchsud:**

Den Lauch mit den kleingeschnittenen Schalotten im Olivenöl anschwitzen. Mit Riesling und Fond auffüllen. Die Kartoffel schälen, fein reiben und alles zusammen weichkochen lassen. Anschließend in einen Mixer geben. Das Grüne vom Lauch, die Butter und die Petersilie mit in den Mixer geben. Alles zusammen fein mixen und durchpassieren. Den Schnittlauch fein schneiden und mit in den warmen Sud geben.

### **Für das Eigelb:**

Öl auf 80 Grad erhitzen und die Eigelbe darin confieren, bis sie innen noch einen weichen Kern haben.

### **Für das Blumenkohlpüree:**

Den Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien. Die Röschen klein schneiden und mit den Schalotten in Butter anschwitzen. Mit Fond und Sahne aufgießen, weichkochen lassen. In einen Mixer geben, fein pürieren und abschmecken.

### **Für die Blumenkohlscheiben:**

Den Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien. Aus den großen Rosen Scheiben schneiden. Diese in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten und würzen. Wer mag, kann aus dem Rest kleine schöne Röschen zurecht putzen, Wasser mit Salz abschmecken, aufkochen und die Röschen hinzugeben. Vom Herd nehmen und ziehen lassen, bis sie gar sind. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Die Röschen in etwas brauner Butter anschwitzen und abschmecken. Mit etwas orientalisch abgeschmecktem Couscous kann man es noch abrunden.

### **Für das Panko:**

Die Eier kochen. Butter in einer Pfanne zerlassen, das Pankomehl hinzu und unter ständigem Schwenken auf dem Herd bis zur gewünschten Färbung rösten. Das gekochte Ei hacken und dazugeben. Abschmecken. Das Blumenkohlpüree auf einem Teller anrichten. Darauf die Eigelbe, die Blumenkohlscheiben und gegebenenfalls Blumenkohlröschen drapieren. Den Schnittlauchsud und das geröstete Pankomehl darüber verteilen.

Nelson Müller am 15. April 2017

# Parmesan-Mousse mit grünem Spargel und südtiroler Speck

## Für 2 Portionen

### Für das Parmesanmousse:

20 g Parmesan	120 g Sahne	1 Blatt Gelatine
60 ml Gemüsebrühe	1 Prise mildes Chilipulver	1 Prise Salz

### Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone	1 TL Olivenöl (mild)
1 Prise mildes Chilisalz	1 Prise Salz	

### Für die Garnitur:

3 Scheiben Südtiroler Speck (dünn)	1 Zweig Kerbel	1 Zweig glatte Petersilie
------------------------------------	----------------	---------------------------

Für das Parmesanmousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Brühe mit 30 g flüssiger Sahne leicht erwärmen. Den Parmesan fein reiben und hinzufügen. Mit einem Stabmixer durchrühren. Die Gelatine abtropfen lassen und in die warme Parmesan-Brühe rühren. Die übrige Sahne (90 g) cremig-fest aufschlagen.

Die Parmesanbrühe auf Eiswasser (oder kaltem Wasser) kalt rühren, bis es zu gelieren beginnt und die geschlagene Sahne unterheben. Mit einer Prise Chilipulver und falls nötig noch mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Das Parmesanmousse in zwei tiefe Teller oder Servierschalen füllen und kalt stellen.

Den Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, die Spargelstangen schräg in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in Salzwasser noch leicht bissfest kochen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Zitrone auspressen und ein paar Spritzer Zitronensaft auf den Spargel geben, mit etwas Olivenöl und Chilisalz marinieren.

Für die Garnitur die Südtiroler Speckscheiben halbieren und locker zu kleinen Röllchen eindrehen.

Die Speckscheiben mit den Spargelstücken dekorativ auf dem Parmesanmousse anrichten. Mit kleinen Kräuterblättchen garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 15. Juni 2016

## Pastrami-Snack

**Für 4 Personen**

**Für die Papadams:**

100 g Teigfladen (Papadam) Olivenöl

**Für den Sauerrahm:**

100 g Sauerrahm

1 Zitrone

Zucker

Salz

Kurkuma

1-2 Stangen Sellerie

**Für den Pastrami:**

200 g Pastrami

100 g Korianderkresse

**Für die Papadams:**

Die Papadams in heißes Öl legen und kross ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleinere Stücke brechen.

**Für den Sauerrahm:**

Den Sauerrahm mit Zitrone, Zucker, Salz und Kurkuma abschmecken. Den Sellerie putzen und waschen und anschließend in dünne Scheiben schneiden.

**Für den Pastrami:**

Den Pastrami ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Nun den Sauerrahm auf die Papadamstücke verteilen, die Selleriescheiben drüberstreuen und die Pastramischeiben darauf legen. Das Ganze mit Korianderkresse garnieren und etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Maria Groß am 27. Januar 2018

## Räucherforelle mit Fenchel-Orangen-Salat

### Für 4 Portionen

600 g Fenchel	4 geräucherte Forellenfilets	4 EL Olivenöl
3 Orangen	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Handvoll Walnusskerne	2 Frühlingszwiebeln	3 Staengel Minze

Den Backofen auf 40 °C Umluft vorheizen. Den Fenchel waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Die Knollen in dünne Streifen schneiden oder hobeln und in einer großen Schüssel beiseite stellen.

Die Forellenfilets in einer flachen Auflaufform oder auf einem tiefen Teller nebeneinanderlegen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. 1 Orange halbieren und 1 Hälfte über den Filets auspressen. Den Fisch mit dem Fenchelgrün bestreuen. Den Teller mit Frischhaltefolie abdecken und das Forellenfilet im Ofen 10/15 Minuten leicht erwärmen.

Aus den restlichen 2 Orangen die Filets herausschneiden. Dazu die Schale oben und unten abschneiden. Entlang der Rundung mit einem scharfen Messer von oben nach unten die Schale mitsamt dem Weißen wegschneiden. Die Orange in die Hand nehmen, die Filets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und über dem Fenchel verteilen.

Den restlichen Saft aus dem Orangenresten über dem Fenchel auspressen. Fenchel und Orangenfilets mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut durchmischen und eine Weile durchziehen lassen.

Währenddessen die Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Salat noch einmal durchmischen. Die lauwarmen Forellenfilets darauf anrichten und das Ganze mit den Frühlingszwiebelringen, der Minze und den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

Frank Rosin am 16. Dezember 2016

# Rösti mit Sesam-Heilbutt und Wasabi-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Wasabischaum:

1 unbehandelte Limette	150 g Crème-fraîche	100 g griechischer Joghurt
20 ml Sojasauce	10 ml geröstetes Sesamöl	10 g Wasabi-Paste
Salz		

### Für die Röstirolle:

600 g festk. Kartoffeln	25 g Butterschmalz	25 g Butter
Salz, Pfeffer		

### Für den Sesamheilbutt:

1 Bund Schnittlauch	300 g geräucherter Heilbutt	200 g Räucherlachs
2 TL Kreuzkümmel	1 EL geröstetes Sesamöl	60 g Rucola
Pfeffer	1 Schale Shiso-Kresse	Olivenöl
2 TL gerösteter Sesam	einige Blättchen Petersilie	Johannisbeertomaten

### Für den Wasabischaum:

Für den Wasabischaum die Limette waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und beiseite stellen. Den Saft der Limette auspressen. Die Crème fraîche mit dem Griechischen Joghurt, 25 ml Limettensaft, der Sojasauce, dem Sesamöl, der Wasabi-Paste und etwas Salz in einer Schüssel verrühren.

### Für die Röstirolle:

Die Kartoffeln waschen, schälen und mithilfe eines Spiralschneiders zu langen Kartoffelpaghetti schneiden. Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Kartoffelfäden hineingeben. Diese dürfen ruhig den gesamten Pfannenboden bedecken. Etwas andrücken und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Rösti wenden, die Hälfte der Butter dazugeben und ebenfalls goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Aus den übrigen Kartoffelfäden einen zweiten Rösti braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Sesamheilbutt:

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Heilbutt in kleine Stücke zupfen.

Einen Rösti mit Räucherlachs belegen, darauf den Wasabischaum geben. Den kleingezupften Heilbutt darauf verteilen, mit Kreuzkümmel bestreuen und etwas Sesamöl beträufeln. Eine weitere Schicht Räucherlachs und etwas Rucola hinzugeben und den zweiten Rösti oben auflegen. Erneut mit dem Wasabischaum beklecksen. Die Johannisbeertomaten darauf drapieren und mit Sesam bestreuen. Mit einigen Blättchen Petersilie und der Kresse garnieren.

Johann Lafer am 23. Dezember 2017

## Rinder-Carpaccio mit leichtem Tomaten-Rucola-Topping

### Für 2 Portionen

200 g Rinderfilet	5 ½ EL Olivenöl	½ Bund Rucola
100 g Cherrytomaten	1 Zweig Rosmarin	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne	2 Prisen Salz
1 EL Aceto balsamico	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Pfeffer
1 Schuss Weißwein	1 Handvoll geriebener Parmesan	

Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien, dann in daumenspitzen dicke Würfel schneiden. Die Würfel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers hauchdünn plattieren. Einen großen Teller leicht mit einem TL Olivenöl bepinseln und die Scheiben darauf nebeneinander auslegen. Mit Frischhaltefolie abdecken und beiseite stellen.

Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann leicht salzen. Drei EL Olivenöl, Aceto balsamico und Zitronensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Beiseitestellen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenhälften, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Rosmarinnadeln einstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze marmeladenartig einkochen.

Das Carpaccio mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Den angemachten Rucola auf dem Carpaccio verteilen, die warmen Tomaten darübergeben und mit den Pinienkernen garnieren und mit dem Parmesan bestreuen.

Frank Rosin am 14. Mai 2018

# Rinder-Tatar, Frühling-Kräuter-Salat im Parmesan-Körbchen

## Für zwei Personen

### Für das Rindertatar:

250 g Tatar vom Rind	1 eingel. Sardellenfilet	1 Schalotte
1 TL scharfer Senf	1 TL Tomatenketchup	1 TL Kapern
1 Msp gemahlener Kurkuma	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Zucker
1 EL mildes Olivenöl	milde Chiliflocken	mildes Chilisalz
Salz	Pfeffer	

### Für das Parmesankörbchen:

50 g Parmesan (am Stück)

### Für den Kräuter-Salat:

100 g kleine bunte Salatblätter	20 g Kräuterblätter	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	mildes Chilisalz	Pfeffer

### Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	60 g griech. Joghurt
1 TL scharfer Senf	Zucker	mildes Chilisalz

Tatar mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser füllen, etwas Salz hinzufügen und erhitzen. Sobald das Salzwasser kocht, Schalottenwürfel hineingeben und 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Das Sardellenfilet trocken tupfen und mit der Essiggurke und den Kapern fein hacken. Alles mit dem Rinderhack, Schalottenwürfeln, Olivenöl, Ketchup, Senf, Kurkuma und Paprikapulver vermischen. Mit Chilisalz, Chiliflocken und Pfeffer kräftig würzen.

Für das Parmesankörbchen Parmesan fein reiben. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den geriebenen Parmesan in zwei Hälften teilen. Anschließend je eine Hälften kreisförmig (ca. 10 cm Durchmesser) in die Pfanne streuen und goldbraun schmelzen lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Parmesan darin kurz abkühlen lassen, bis die Konsistenz noch elastisch ist und mit einer Palette gelöst werden kann. Parmesan ablösen und in ein Glasschälchen drücken, sodass der Parmesan über den Rand schaut. Auskühlen lassen.

Für den Kräuter-Salat mit einem Zestenreißer von der Zitronenschale ca. 1 Messerspitze abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und auspressen. 1 TL vom Zitronensaft mit dem Abrieb, sowie Olivenöl vermischen und mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

Salatblätter, sowie Petersilie, Kerbel, Dill, Basilikum und Kresse waschen und trockenwedeln. Anschließend Salat- und Kräuterblätter darin marinieren.

Für den Dip Joghurt mit Senf verrühren. Zitrone halbieren, auspressen. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, einer Prise Zucker, sowie etwas Chilisalz abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und Röllchen aus dem Schnittlauch schneiden, sodass die Röllchen ca. 1 EL füllen. Diese hinzufügen.

Zum Servieren einen Metallring (etwa 10 cm Durchmesser) auf einen Teller setzen. Die Hälfte der Fleischmasse in den Ring füllen, glatt streichen und den Ring abziehen.

Das Parmesankörbchen neben das Rindertatar setzen, mit dem marinierten Salat füllen, den Dip außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. April 2016

# Rinder-Tatar, gebratene Kartoffeln, Kaviar, Wachtelei

## Für 4 Personen

### Für das Rindertatar:

500 g mageres Rindfleisch	1 Schalotte	3 Sardellenfilets
1 kleine Essiggurke	2 TL Ketchup	1 TL Dijon-Senf
1 TL gemahlene Kurkuma	milde Chiliflocken	1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)
mildes Chilisalز, Zucker	2 EL mildes Olivenöl	1 Spritzer Sherry

### Für die Kartoffeln:

300 g festk. Mini-Kartoffeln	Chilisalز, Öl	1 TL Bratkartoffelgewürz
------------------------------	---------------	--------------------------

### Schnittlauch-Crème-fraîche:

100 g Crème-fraîche	Sahne	1 TL scharfer Senf
1 Spritzer Zitronensaft	Abrieb einer Limette	1 Prise Zucker
Mildes Chilisalز	2 EL Schnittlauch	4 Wachteleier, gekocht
4 TL Kaviar	Kapernäpfel	100 g Mixed Pickles

### Für das Rindertatar:

Das Rindfleisch in Würfel schneiden oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Schalotte schälen, die Sardellenfilets trocken tupfen und mit der Essiggurke in feine Würfel schneiden.

Das Fleisch mit Schalotte, Sardellen, Essiggurke, Ketchup, Senf, Kurkuma, 2 Prisen Chiliflocken und Paprikapulver mischen. Mit Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen und das Olivenöl mit dem Sherry untermischen.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser weich garen. Anschließend abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne in wenig Öl anbraten. Mit Bratkartoffelgewürz und Chilisalز würzen.

### Schnittlauch-Crème-fraîche:

Crème fraîche mit Sahne und Senf vermischen. Mit Zitronensaft, Abrieb der Limette, Zucker und Chilisalز abschmecken und zum Schluss den Schnittlauch dazugeben.

Das Rindertatar mit einem großen Anrichtering von ca. 10 cm gleichmäßig flach auf die Teller verteilen. Mit Kartoffeln, Schnittlauch-Crème-fraîche und den Wachteleiern, dem Kaviar, den Kapernäpfeln und den Mixed Pickles garnieren.

Alfons Schuhbeck am 28. April 2018

# Rindfleisch-Papaya-Salat mit Akazienhonig-Vinaigrette

**Für vier Personen**

**Für das Rinderfilet:**

300 g Rinderfilet      Chili      Salt Flakes, Öl

**Für die Glasnudeln:**

1 Pck. Glasnudeln      2-3 Limetten      Ca. 2 TL Akazienhonig

1 Bund Koriander      Sojasoße      Sesamöl

**Für den Salat:**

1 Papaya      1 Avocado      1 Handvoll Erdbeeren

Erdnüsse      Parmesam

## **Für das Rinderfilet:**

Das Rinderfilet in Scheiben schneiden und salzen.

Eine Pfanne erhitzen und das Rinderfilet darin scharf anbraten.

Anschließend mit Chili und Salt Flakes würzen. Das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.

## **Für die Glasnudeln:**

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Den Saft der Limetten auspressen und mit etwas Akazienhonig, Sojasoße und Sesamöl vermischen und nach Geschmack würzen. Eine gute Handvoll Glasnudeln in die Marinade geben und gut vermischen. Den gehackten Koriander dazugeben.

## **Für den Salat:**

Die Papaya in Würfel schneiden und mit den Erdnüssen (und etwas geriebenem Parmesan) zu dem Glasnudelsalat geben. Den Salat nochmals mit Honig abschmecken.

Die Avocado und die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Darauf den Glasnudelsalat geben und die Rinderfiletscheiben darüber legen.

Cornelia Poletto am 06. Mai 2017

## Roh marinierter Wildlachs mit Wasabi-Rahmgurken

**Für zwei Personen**

**Für den Wildlachs:**

100 g roher Wildlachs	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Wasabi-Rahmgurken:**

1 Salatgurke	3 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Zucker
60 g saure Sahne	1 TL Wasabi	Salz, Pfeffer

**Für die Vinaigrette:**

2 Passionsfrüchte	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Zucker
50 ml Olivenöl	Salz	

Gurke schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die halbierten Gurkenhälften auf einer feinen Reibe reiben und leicht einsalzen. Anschließend gut ausdrücken und mit Zucker, Pfeffer, Balsamicoessig und saurer Sahne marinieren. Erst kurz vor dem Anrichten die Wasabipaste unterrühren.

Lachs waschen und trocken tupfen und in feine, vier Millimeter dünne Tranchen schneiden. Die Zitrone abbrausen und Zesten runter reiben. Mit Salz, Pfeffer, Abrieb der Zitrone und Olivenöl würzen.

Die Passionsfrüchte halbieren und aushöhlen. Schnittlauch waschen, trocken wedeln und zwei Esslöffel fein schneiden. Passionsfrucht zusammen mit Schnittlauch, Salz, Zucker und Olivenöl zu einer Vinaigrette verarbeiten.

Lachs auf Wasabigurken auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Kerbel waschen und trocken wedeln. Blätter abzupfen, fein schneiden, darüber streuen und servieren.

Alexander Kumptner am 12. August 2016

## Roh mariniertes Damwild mit süß-sauren Pilzen

**Für vier Personen**

**Für das Damwild-Tatar:**

400 g Damwildrücken, ausgelöst    1EL Butter    5 Wacholderbeeren  
1 Zitrone    80 g Macadamia-Nüsse

**Für die süß-sauren Pilze:**

15 braune Champignons    1 TL brauner Zucker    1 EL sämiger Aceto Balsamico  
2 Zweige Thymian    1 EL Macadamia-Öl    0,1 l Brühe  
0,1 l Olivenöl    Salz, Pfeffer    1 grüner Apfel  
2 EL Crème-fraîche    1 TL Brotgewürz

Den Damwildrücken in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einer kleinen Pfanne mit den angedrückten Wacholderbeeren und etwas Zitronenschale einmal kräftig aufschäumen lassen, zur Seite ziehen, etwas abkühlen lassen und lauwarm unter die vorbereiteten Damwildwürfel mischen.

Die Macadamia-Nüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 12 Minuten hellbraun rösten.

**Für die süß-sauren Pilze:**

Die Champignons putzen, schneiden und vierteln, ohne Fett in eine Pfanne geben, erhitzen und von allen Seiten rösten. Anschließend den braunen Zucker, etwas Olivenöl, sowie die Thymianzweige hinzugeben, rasch durchschwenken, sofort in eine kleine Schüssel umfüllen und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Balsamico abschmecken und mit Olivenöl und einem Schuss Macadamia-Öl (und ggf. etwas Brühe) marinieren.

Den Apfel in Würfel schneiden und unter das Tatar mischen.

Die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Brotgewürz anrühren und abschmecken.

Das Tatar auf einem Teller anrichten und mit den Champignons und der Crème fraîche garnieren.

Die Macadamia-Nüsse mit einer feinen Reibe darüberspeln.

Alexander Herrmann am 08. April 2017

## Rote-Bete-Couscous mit Wildkräuter-Salat und Feta

**Für zwei Personen**

**Für den Rote-Bete-Couscous:**

100 g Couscous	2 EL Pinienkerne	100 ml Rote-Bete-Saft
2 EL Balsamico	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

**Für den Wildkräutersalat:**

75 g Wildkräutersalat	1 EL Balsamico	Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	

**Für den Feta:**

150 g Feta	5 EL Semmelbrösel	3 EL Mehl
1 EL Sahne	1 Ei	Pflanzenöl

**Für den Rote-Bete-Couscous:**

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Rote-Bete-Saft mit 100 ml Wasser aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, den heißen Rote-Bete-Saft darüber gießen und 5 Minuten quellen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Olivenöl und Balsamico zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Schnittlauch und die Pinienkernen unter den Couscous mischen.

**Für den Wildkräutersalat:**

Die Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und mit Olivenöl, Balsamico, Zucker und etwas Salz mischen.

**Für den Feta:**

Den Feta in 2,5 x 2,5 cm große Würfel schneiden. Das Ei mit der Sahne verquirlen. Die Fetawürfel zunächst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. In einer tiefen Pfanne Pflanzenöl etwa 2 cm hoch erhitzen. Die Fetawürfel darin von allen Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Den Rote-Bete-Couscous mit Wildkräutersalat und gebackenem Feta auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018

# Rote-Bete-Salat mit Birnen und gegrilltem Pulpo

## Für vier Personen

### Für die Rote Bete:

50 ml Wasser	1 EL weißer Balsamico	1 EL Holunderblütensirup
1 EL mildes Olivenöl	Chilisalz	Zucker
2 Rote Bete, fertig	$\frac{1}{2}$ reife Birne	Puderzucker, Butter

### Für den Pulpo:

150 g vorgek., kalter Pulpo	$\frac{1}{2}$ TL Öl	1 Knoblauchzehe
1 EL mildes Olivenöl	1 TL Limettensaft	Limettenabrieb
Mildes Chilisalz	1 TL weißer Sesam, geröstet	1 TL schwarzer Sesam
Rote-Bete-Blätter		

### Für die Rote Bete:

Für die Marinade Wasser, Balsamico, Holunderblütensirup, Zucker und Olivenöl verrühren. Mit Chilisalz würzen und in eine Auflaufform geben. Die Rote Bete in Würfel, Scheiben oder Spalten schneiden und in die Marinade legen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen und nach Bedarf nachwürzen.

Die Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in Spalten oder Würfel schneiden. Nach Belieben etwas ankaramellisieren.

### Für den Pulpo:

Den Pulpo in größere Stücke und die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel in der Pfanne verstreichen. Den Pulpo mit Knoblauch darin ein paar Minuten anbraten.

Den weißen und schwarzen Sesam anrösten. Das Olivenöl, den Limettensaft, Limettenabrieb und Chilisalz dazugeben. Die Pulpostücke darin marinieren.

Zum Anrichten die Rote Bete abtropfen lassen, auf Vorspeisetellern verteilen, mit Birnen belegen und die Pulpostücke darauf anrichten. Mit den Rote-Bete-Blättern dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Juni 2017

# Rote-Bete-Suppe, Frühlingsrollen von Forelle, Meerrettich

**Für zwei Personen**

**Für die Rote-Bete-Suppe:**

4 Knollen Rote Bete	2 Zwiebeln	200 ml Sahne
400 ml Gemüfefond	Rotweinessig	1 EL brauner Zucker
1 Prise gem. Kümmel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Frühlingsrollen:**

4 Blatt Frühlingsrollenteig	2 Forellenfilets à 100 g	2 Forellenfilets à 75 g, geräuchert
100 g Sahnemeerrettich	1 Eiweiß	4 Zweige Dill
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Rote-Bete-Suppe:**

Die Zwiebeln abziehen, in grobe Stücke schneiden und mit wenig Öl in einem Topf anschwitzen. Die Rote Bete ebenfalls grob schneiden, zugeben, kurz mit anschwitzen, mit Fond ablöschen, einen Schuss Rotweinessig zugeben, mit Sahne bedeckt auffüllen, etwas einkochen und mit Hilfe eines Pürierstabs fein mixen.

Wenn die Suppe etwas zu dickflüssig sein sollte, mit etwas Fond und Sahne bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen.

Anschließend mit Salz, braunem Zucker, einer kleinen Prise Kümmel und etwas Rotweinessig süß-säuerlich abschmecken.

**Für die Frühlingsrollen:**

Den Dill von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Dabei einige Spitzen zur späteren Dekoration der Suppe auf die Seite legen.

Forellenfilets frisch und geräuchert in Würfel schneiden, im Verhältnis 1:1 mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, den fein geschnittenen Dill sowie 1- 2 EL Sahnemeerrettich unterrühren. Die Ränder der Frühlingsrollenteigblätter mit Eiweiß einpinseln, längliche Bahnen der Forellen-Füllung darauf geben, die Enden einschlagen, etwa fingerdick und über die gesamte Kantenlänge der Teigblätter einrollen, und in reichlich heißem Butterschmalz herausbraten.

Die Rote Bete Suppe mit einem Pürierstab schaumig aufmixen, in Suppentassen füllen, je einen Klecks Sahnemeerrettich darauf geben, mit Dillspitzen garnieren und je 2 Frühlingsrollen an den Tellerrand bzw. über die Tasse legen, sodass die Frühlingsrollen nicht in der Suppe hängen und aufweichen und servieren.

Alexander Herrmann am 04. Januar 2017

## Süßer Glückstädter Matjes mit beschwipstem Obst

**Für zwei Personen**

**Für den Matjes:**

2 reife Birnen	2 Scheiben Schwarzbrot	Butter
75 g Marzipanrohmasse	3 – 4 Matjesfilets	

**Für das beschwipste Obst:**

5 – 6 Pflaumen	1 Handvoll rote Weintrauben	5 cl Rum
10 cl Pflaumensaft	Zucker	Zimt
Salz	roter Pfeffer	gesalzene Butter
Zartbitterschokolade		

**Für den Matjes:**

Die Birnen in Scheiben schneiden.

Aus dem Schwarzbrot Kreise ausstechen und in Butter langsam kross anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Marzipanrohmasse ausrollen, ebenfalls Kreise ausstechen und jeweils eine Scheibe (ca. 2 mm) auf die Brotkreise legen. Die Gräten vom Matjes mit einem Messer lösen und den Matjes mit den Birnenscheiben auf der Marzipanrohmasse platzieren.

Das Ganze auf einem Teller anrichten.

**Für das beschwipste Obst:**

Die Pflaumen vierteln, die Weintrauben halbieren und mit etwas Zucker und Wasser in einer Pfanne durchschwenken. Mit Rum und Pflaumensaft ablöschen.

Zimt, etwas Salz und roten Pfeffer zugeben und gut verrühren. Mit Butter abbinden.

Das Gemisch über den angerichteten Matjes geben und Schokolade darüber raspeln.

Brian Bojsen am 24. Juni 2017

## Süßkartoffel-Salat mit Scampi, Limetten-Pfeffer-Dip

**Für 4 Personen:**

**Süßkartoffelsalat:**

200 g Süßkartoffeln	4 TL Mango-Chutney	16 Scampi
4 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
6 EL Maiskörner (Dose)	6 EL Kidneybohnen	2 Handvoll Rucola

**Dip:**

2 EL Mayonnaise	4 EL Crème-fraîche	Saft von 1 Limette
2 TL geschroteter Pfeffer	Salz	Honig

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 7 Minuten garen. Abschütten, Süßkartoffeln erkalten lassen und mit Mango-Chutney mischen.

Die Scampi nach Geschmack in mundgerechte Stücke schneiden oder ganz lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip Mayo, Crème fraîche und Limettensaft vermengen, Pfeffer unterrühren und mit Salz und Honig abschmecken.

**Anrichten:**

Süßkartoffeln, Mais, Bohnen und Rucola schichtweise in verschließbare Einweggläser zum Mitnehmen füllen, dabei den Dip in die Mitte geben und Scampi draufsetzen.

Christian Henze am 27. Juli 2018

# Safran-Spargel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

½ Kopf Salat	10 Stangen weißer Spargel	2 Zitronen
1 Orange	15 Safranfäden	

**Für das Dressing:**

2 Schalotten	200 g Naturjoghurt	1 EL Zucker
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon
2 EL Rapsöl	1 TL feines Salz	Pfeffer

Für den Spargelsalat Wasser mit Salz und Zucker in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spargel schälen und im Sud etwas weicher als bissfest kochen. Spargel herausnehmen, abkühlen lassen und schräg in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Den Sud auffangen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer kleinen Pfanne mit Rapsöl anschwitzen. Etwas Spargelsud angießen, Safran zugeben und erhitzen bis sich der Safran im Sud gelöst hat. Von der Zitrone und Orange einige Zesten reißten und die Zitrone anschließend auspressen. Pfanne vom Herd nehmen, Spargelstücke hineinlegen und mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und einigen Zitronen- und Orangenzesten abschmecken.

Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen zupfen. Kräuter grob hacken und mit Joghurt in einen hohen Becher geben. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker und wenig Zitronensaft abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Den Kopfsalat waschen, trockenschleudern und in grobe Stücke reißen.

Den Kopfsalat auf Tellern anrichten, mit Kräuter-Joghurt-Schaum beträufeln und dem Safran-Spargel garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 13. Mai 2016

# Saftiges Fruchtebrot

## Für zwei Brote

### Teig:

42 g frische Hefe	50 g Kastanienmehl	350 g Dinkelmehl
250 ml lauwarmes Wasser	2 g gemahl. Kardamom	2 Gewürznelken
8 g Orangen-Abrieb	3 g Salz	

### Kandierte Mandeln:

200 g Rohr-Zucker	80 ml Wasser	200 g ganze Mandeln
60 ml Sojasoße		

### Trockenfrüchte:

100 g getr., entsteinte Datteln	100 g Sultaninen	100 g entsteinte Pflaumen
100 g kandierter Ingwer	100 g Cranberrys	100 g Feigen
200 g getrocknete Äpfel	200 g Aprikosen	

### Teig:

Mit dem Messerrücken auf die Kardamomkapsel drücken, Samen von der Schale befreien. Mit den Nelken im Mörser pulverisieren. Mehl in eine Schüssel sieben, Orangenabrieb, gemörserte Gewürze und Wasser zugeben, Hefe hineinbröseln. 5 Minuten mit Knethaken des Mixers oder der Küchenmaschine zu Teig verarbeiten. Salz zugeben. Mit einem Tuch abdecken, 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Zucker und Wasser im Topf aufkochen, dann Mandeln und Sojasoße dazugeben. Auf die kleinste Hitzestufe stellen, das Wasser unter ständigem Rühren fast vollständig verdampfen lassen, bis die Mandeln gleichmäßig mit Zucker und Sojasoße überzogen sind. Aus dem Topf nehmen, auf einem Backpapier zur Seite legen.

Harte Spitzen der Feigen entfernen, halbieren. In eine Schüssel geben, ebenso die anderen Trockenfrüchten. Alles mit etwas Wasser befeuchten und vermengen. Früchte mit einem großen Löffel unter den aufgegangenen Teig heben oder kurz in der Küchenmaschine verkneten.

Zwei Kastenbackformen – à 25 cm lang – gut einfetten, in jede die Hälfte des Teigs füllen, Mit einem Tuch abdecken, 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 40 Minuten backen.

### Tipps:

Die Teigzutaten sollten Raumtemperatur haben, damit die Hefe optimal arbeitet. Kandieren lohnt sich. Mandeln erhalten durch Zucker und Sojasoße einen süß-würzigen Knuspermantel. Etwas Wasser macht die Früchte klebrig, sie verteilen sich dann besser im ganzen Teig und sinken nicht nach unten.

test Dezember 2018



# Salat-Teller mit gegrillter Ratskeller-Bratwurst

## Für 4 Portionen

### Salat:

1 Lollo rosso	200 g Möhren	200 g Weißkohl
2 Tomaten	2 Radieschen	200 g weiße Bohnen
4 EL Weißweinessig	2 EL neutrales Pflanzenöl	2 Prisen Zucker
2 Prisen Salz	2 EL Mayonnaise	

### Wurst:

4 lange, dünne Rostbratwürste	1 EL Butterschmalz
-------------------------------	--------------------

### Dressing:

100 ml Orangensaft	1 TL Weißweinessig	1 TL Senf
50 ml Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	4 Holz-Schaschlikspieße	

Die Holzspieße 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Für den Salat den Lollo rosso waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien und ohne Strunk fein schneiden. Tomaten und Radieschen waschen und ohne Stielansatz in Scheiben oder Spalten schneiden.

Die Bohnen abtropfen lassen und mit je 2 EL Essig und Öl sowie je 1 Prise Zucker und Salz vermischen. Den Weißkohl mit der Mayonnaise und 2 EL Essig mischen. Gut durchkneten. Ebenfalls mit Zucker und Salz abschmecken.

Für das Dressing alle Zutaten mit 2 EL Wasser verquirlen, dann mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Holzspieße abtropfen lassen und die Würste wellenförmig einzeln aufstecken. Das Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würste darin von beiden Seiten braun und knusprig anbraten. Lollo rosso und Möhrenraspel mit dem Dressing vorsichtig mischen.

Die verschiedenen Salate auf Tellern anrichten, je einen Wurstspieß anlegen und das Ganze mit Tomaten und Radieschen garniert servieren.

Frank Rosin am 22. März 2016

# Sauerampfer-Suppe mit gebratenem Kaninchen

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

50 g Sauerampfer	4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
6 cl Weißwein	300 ml Geflügelfond	50 ml Sahne
1 Zitrone (Abrieb)	Butter, Zucker	
Salz	Pfeffer	

**Für das Kaninchen:**

2 Kaninchenrückenfilets à 60 g	2 Sch. Parmaschinken	50 g Butter
Olivöl	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

**Für die Suppe:**

Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, und darin Schalotten und Knoblauch hellbraun anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig reduzieren lassen. Mit Geflügelfond auffüllen und nochmal leicht einreduzieren. Sauerampfer abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Mit Butter und Sahne hinzugeben und pürieren. Schale einer Zitrone abreiben. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für das Kaninchen:**

Kaninchen mit Salz und Pfeffer leicht würzen und mit Parmaschinken ummanteln. Butter in einem Topf erhitzen und aufschäumen lassen.

Olivöl in einer Pfanne erhitzen und Kaninchenfilets mit aufgeschäumter Butter und Rosmarin am Zweig glasig braten.

Das Fleisch tranchieren.

Sauerampfersüppchen mit gebratenem Kaninchen auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 05. Mai 2017

# Schwarzwurzel-Maronen-Tatar, Wachtel-Brust und Chutney

## Für vier Portionen

3 rote Zwiebeln	1 Chilischote	2 EL Olivenöl
20 g Ingwer, fein gerieben	150 g getr. Cranberries	100 ml roter Portwein
50 ml Rotweinessig	600 g Schwarzwurzeln	300 ml Milch
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	2 EL Crème-fraîche
½ Zitrone	150 g Maronen	30 g Butter
4 Wachtelbrüste	1 Knoblauchzehe	3 Stiele Rosmarin
3 Stiele Thymian	1 TL 3-Pfeffer Mischung	2 EL Olivenöl
30 g Butter	2 Beete Shiso Kresse	

Für das Chutney die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Chili, Ingwer und die Cranberries darin anschwitzen. Mit dem Portwein und Rotwein ablöschen. Bei milder Hitze zehn Minuten köcheln lassen, bis alles dickflüssig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in Milch einlegen. Zum Schälen am besten Einweghandschuhe tragen. Die Schwarzwurzeln klein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Schwarzwurzeln darin zwei bis drei Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème fraîche unterrühren und mit dem Zitronensaft abschmecken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Maronen klein würfeln und in einer Pfanne in der heißen Butter anrösten.

Die Wachtelbrüste mit Salz und der 3-Pfeffer Mischung würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Den halbierten Knoblauch, Thymian und Rosmarin zugeben. Die Wachtelbrüste wenden, Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch damit übergießen. Die Pfanne zur Seite stellen und das Fleisch zwei bis drei Minuten nachziehen lassen.

Zum Anrichten einen Metallring auf einen Teller setzen. Einen Löffel Chutney hineingeben und glatt streichen. Das Schwarzwurzel-Tatar darauf geben und glatt streichen. Mit den gerösteten Maronen bestreuen. Den Ring abziehen. Die Wachtelbrust in Scheiben schneiden und auf das Tatar legen. Shiso Kresse um das Türmchen streuen und servieren.

Johann Lafer am 09. Januar 2016

## Seezungen-Saté, Mango-Salat, Limetten-Vanille-Vinaigrette

### Für vier Portionen:

8 Seezungenfilets	4 EL Sojasauce	1 EL Currypulver
2 EL Erdnussöl	2 Bio Limetten	2 TL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 Mango	1 weißer Rettich
3 EL Erdnussöl	1 TL geröstetes Sesamöl	1 Bund Schnittlauch
1 TL hellen Sesamsamen	1 TL dunklen Sesamsamen	Pflanzenöl
8 Wan Tan-Blätter	3 Schalen Shiso-Kresse	

Die Seezungenfilets abbrausen, trockentupfen und in eine flache Schale legen. Die Sojasauce mit dem Currypulver mischen und über die Seezungenfilets gießen. Abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Eine Limette heiß waschen und trocknen. Die Schale dünn abreiben und den Saft beider Limetten auspressen.

Limettensaft und -schale, Zucker und Vanillemark in einem Topf aufkochen, 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Topf beiseite stellen und kurz abkühlen lassen.

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Streifen schneiden. Den Rettich waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Rettich mit dem Limettensirup, dem Erdnuss- und Sesamöl mischen. Die Mangostreifen zugeben und behutsam unterheben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schnittlauch und Sesam zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Wan Tan-Blätter darin einige Sekunden goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Seezungenfilets auf Holzspieße stecken und in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Mango-Rettichsalat mit den Wan Tan-Blättern auf einer Platte verteilen, mit dem Dressing beträufeln. Die Seeteufel-Satés darauf legen und mit der Shiso Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 04. Februar 2017

# Smørrebrød, Heilbutt, Spinat, Radieschen, Erbsen, Algen

**Für 2-4 Personen**

**Für Erbsen, Radieschen, Algen:**

200 g frische Erbsen

Ca. 1 Schale Trüffel-Algen 15 g Søltang

Algenöl

1 Bund Radieschen

**Für den Spinat:**

frischer Baby Spinat

**Für den Heilbutt:**

400 g Heilbuttfilet

Algenöl, Algensalz

Rum, Brot

gesalzene Butter

**Für Erbsen, Radieschen, Algen:**

Die Erbsen blanchieren und die Algen in Algenöl einlegen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden und mit den blanchierten Erbsen und dem Öl mischen.

Anschließend die Algen frittieren und auf einem Tuch abtropfen lassen.

**Für den Spinat:**

Den Spinat waschen und trocknen.

Anschließend die mit dem Öl gemischten Radieschen und Erbsen mit dem Spinat mischen. Eine großzügige Menge davon auf eine dicke Scheibe Brot setzen. Die Scheibe Brot dazu vorher mit gesalzener Butter bestreichen.

**Für den Heilbutt:**

Den Heilbutt in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden und ebenfalls in das Öl einlegen.

Nun von beiden Seiten abflambieren, Algensalz darauf streuen und ziehen lassen.

Wenn das Salz gut eingezogen ist, den Heilbutt auseinanderzupfen und ebenfalls auf das Brot setzen. Als Topping die frittierten Algen darauf anrichten.

Brian Bojsen am 31. März 2018

## Spanische Vorspeise mit Calamari, Cocktail-Tomaten

### Für 5 Portionen

6 Calamaretti	1 kleine Portion Paella	2 Knoblauchzehen
Basilikumblätter	1 EL Olivenöl	1 Schuss Weißwein
Bio-Zitronen-Abrieb	1 Prise Meersalz	1 Prise Chiliflocken
500 ml neutrales Öl	50 g Kartoffelmehl	50 g Weizenmehl
1 Prise Salz	120 ml Eiswasser	6 Tintenfischköpfe
1 Prise Pfeffer	500 g Cocktailtomaten	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Bund Lauchzwiebeln	2 EL Weißwein
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	500 g Pimientos de Padrón
3 Lauchzwiebeln	1 Möhre	1 Knoblauchzehe
Basilikumblätter	5 EL neutrales Öl	1 Spritzer Zitronensaft
2 Prisen Meersalz	2 Prisen Pfeffer	1 Prise Zucker

Für die gefüllten Tintenfischtuben die Tuben bzw. Calamaretti putzen und den Stachel herausziehen. Die Beine von den Tuben trennen und beiseitelegen. Die Tuben möglichst dicht mit Paella befüllen, damit sie beim Braten nicht wieder herausfällt. Alternativ die Öffnungen mit einem Zahnstocher verschließen. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, und fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Tuben darin rundherum scharf anbraten, bis sie eine schöne Bräune haben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit Basilikum und Zitronenabrieb bestreuen. Mit Meersalz und Chiliflocken würzen.

Für die Calamari im Tempurateig das Öl in einem kleinen Topf auf 180 °C erhitzen. Inzwischen Kartoffel- und Weizenmehl sieben, mischen und leicht salzen. So viel Eiswasser mit den Händen einrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht er muss nicht vollständig klumpenfrei sein. Die Calamariköpfe durch den Teig ziehen und direkt im heißen Fett goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Aioli à la Frank Rosin genießen.

Für den Tomatensalat die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin bei mittlerer Hitze schmelzen. Inzwischen den Knoblauch und hacken, die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Unter die Tomaten heben. Das Ganze noch etwas weiter anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pimientos und Lauchzwiebeln putzen, waschen und gründlich trocknen. Den weißen bis hellgrünen Teil der Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Möhre und Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Basilikum waschen, trocknen und fein schneiden.

Drei EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pimientos darin bei starker Hitze braten, bis die Haut leicht gräulich wird und aufzuplatzen scheint. Die Schoten in ein Sieb abgießen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Lauch, Möhre und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Zucker einstreuen und karamellisieren. Das Gemüse über den Pimientos verteilen und die Schoten damit marinieren. Mit dem Basilikum und nach Belieben etwas mehr Meersalz bestreuen fertig!

Frank Rosin am 12. Februar 2018

# Spargel mit Gurken-Mango-Salat und Koriander-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Spargel:

6 Stangen weißer Spargel	80 g Kataifi-Teig	50 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Thai-Mango	1 Limette, Saft
1 TL Rohrzucker	Salz	Pfeffer

### Für die Mayo:

100 ml Rapsöl	1 Ei, Eigelb	1 TL Senf
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL Olivenöl	Shiso-Kresse	

### Für den Spargel:

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kataifi-Teig umwickeln.

Spargelstangen in einer Pfanne mit Öl knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

### Für den Salat:

Gurke waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Gurke, Mango und Limettensaft mit Zucker und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren.

### Für die Mayo:

Das Eigelb mit dem Senf in einer Schüssel verrühren. Ein Viertel des Öls tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Das übrige Öl langsam einlaufen lassen und dickcremig unterschlagen. Mit Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander unter die Mayonnaise rühren. Gurken-Mangosalat auf einem Teller anrichten, Spargel darauf legen und mit der Mayonnaise garnieren. Shiso-Kresse abschneiden, darüber streuen und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2017

# Spargel-Creme-Suppe mit Garnelen-Cakes

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

250 g weißer Spargelbruch	2 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone (Saft)
250 g Sahne	15 g Mehl	60 g Butter
Zucker	Tabasco	1 TL Sesamöl
Salz		

### Für die Garnelen-Cakes:

100 g Riesengarnelen	100 g grünen Speck	1 Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Thai-Chili	1 EL Sesamöl	50 g brauner Rohrzucker
Panko-Paniermehl	1 EL Sojasauce	neutrales Pflanzenöl
Salz		

### Für die Garnitur:

1 lila Hornveilchen

### Für die Suppe:

Den Spargelbruch mit 500 ml Wasser, Salz und Zucker in einem Topf einmal aufkochen lassen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Butter in einem Topf schaumig werden lassen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren und sofort mit dem heißem Spargelfond und der Sahne ablöschen. Mit Salz und Zucker würzen, einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren, mixen und mit etwas Zitronensaft und etwas Tabasco abschmecken.

Die Spargelstangen schälen und in feine Rauten schneiden. Mit Salz Zucker, Zitronensaft und etwas Sesamöl marinieren.

### Für die Garnelen-Cakes:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Den Thai-Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in hauchdünne Streifen schneiden.

Garnelen und grünen Speck in einer Moulinette zerkleinern, die Masse in eine Schüssel geben und mit Koriander, Sesamöl, Rohrzucker und Thai- Chili vermengen und mit Sojasauce und Salz abschmecken.

Aus der Masse talergroße, fingerdicke Küchlein formen, in Panko- Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun frittieren. Innen glasig lassen.

### Für die Garnitur:

In tiefen Tellern Spargel anrichten, darauf zwei oder drei Garnelen-Cakes setzen, mit etwas Öl begießen und mit einem lila Hornveilchen dekorieren. Die Spargelcreme-Suppe in einen Ausgießer zum selber vorlegen servieren.

Christian Lohse am 28. April 2017

# Spargel-Tomaten-Salat mit gebackenen Tomaten-Samosas

## Für vier Portionen

2 Bund weißen Spargel	4 Strauchtomaten	1 rote Zwiebel
50 g Pinienkerne	1 Eigelb	1 TL Senf
150 ml Rapsöl	1 unbehandelte Zitrone	2 TL Honig
100 g getrocknete Tomaten	1 TL Dijonsenf, grob	2 EL Semmelbrösel
1 Bund Schnittlauch	2 EL Weißweinessig	12 Wan Tan Blätter
ca. 500 ml Rapsöl	1 Schale Basilikumkresse	

Den Spargel waschen, schälen und Enden abschneiden. In einem Dämpftopf über kochendem Wasser 15 Minuten dämpfen.

Die Tomatenhaut einritzen, Blütenansatz herausschneiden und in kochendem Wasser eine halbe Minute kochen. Herausheben und in Eiswasser abschrecken.

Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Eigelb und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Rapsöl langsam zugeben und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Zitronenschale fein abreiben und zugeben. Den Saft der Zitrone auspressen.

Die Mayonnaise mit Honig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomaten, Zwiebeln und Pinienkernen in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise mischen. Gut durchziehen lassen und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung der Samosas die getrockneten Tomaten fein hacken und zusammen mit dem Senf, den Semmelbröseln, Schnittlauch und Weißweinessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je einen Teelöffel Füllung auf jedes Wan Tan Blatt geben, die Ränder mit Wasser einstreichen und zu Dreiecken zusammenfalten. Das Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Taschen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Den Spargel auf eine Platte legen, den Salat darauf geben und die Samosas am Rand verteilen. Mit kleinen Basilikumblättchen garnieren.

Johann Lafer am 24. September 2016

# Spicy Tuna mit Avocado-Mango-Salat und Papadams

## Für 4 Personen

### Für die Mayonnaise:

2 Eigelb	1 TL mittelscharfer Senf	250 ml Maiskeimöl
weißer Balsamico	Cayenne-Pfeffer	Salz, Zucker

### Für den Thunfisch:

300 g frischer Thunfisch	2 EL Sriracha Sauce	4 EL eingel. Sushi-Ingwer
1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

### Für den Salat:

2 schwarze Avocados	$\frac{1}{2}$ halbe Mango	1 Zitrone
weißer Balsamico	Salz, Pfeffer, Zucker	1 Pkg. Papadams
Öl		

### Für die Mayonnaise:

Für die Mayonnaise die Eigelbe mit dem Senf, Salz, Zucker und etwas Essig verrühren. Nach und nach das Öl einarbeiten, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Kräftig abschmecken.

### Für den Thunfisch:

Nun einen Teil dieser Mayonnaise mit der Sriracha zu einer cremigscharfen Sauce verrühren und mit dem (nicht zu klein) geschnittenen Thunfisch und dem fein gehackten Sushi-Ingwer vermengen. Feingeschnittenen Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb dazu.

### Für den Salat:

Die Papadams in heißem Fett ausbacken, sofort trocken tupfen und in kleinere Stücke brechen. Etwa 8 dünne Scheiben von der Avocado schneiden und als Dekoration beiseitelegen. Die restliche Avocado und die Mango in feine Würfel schneiden und mit allen Zutaten zu einem kräftig schmeckenden Salat marinieren.

Das Thunfischtatar auf den Papadams anrichten und etwas von dem Avocado-Mango-Salat darauf geben. Als Dekoration jeweils zwei dünn geschnittene Avocado-Scheiben darüber legen.

Alexander Kumptner am 04. November 2017

## Spinat-Salat mit Speck-Datteln, Birnen, Blauschimmelkäse

### Für vier Portionen:

2 Birnen	1 EL Zucker	2 EL Weißwein
2 EL Weißweinessig	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
3 EL Walnusskerne	12 Scheiben Frühstücksspeck	24 Datteln, getrocknet
1 EL Rapsöl	150 g Spinatsalat	150 g Blauschimmelkäse
1 Baguette		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Birnen waschen, schälen, halbieren und entkernen. Die Birnenhälften in Spalten schneiden. Zusammen mit dem Zucker in einer Pfanne anschwitzen. Den Weißwein, Weißweinessig und das Rapsöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Birnen ein bis zwei Minuten schmoren lassen. Beiseite stellen.

Die Walnusskerne auf einem Backblech verteilen und im Backofen drei bis fünf Minuten rösten. Die Speckscheiben halbieren und jede Datteln mit einer halben Speckscheibe umwickeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Datteln darin von allen Seiten kross und goldbraun anbraten. Den Spinatsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Den Spinatsalat auf einer großen Platte verteilen, die Birnenspalten darauf verteilen und mit dem Sud beträufeln. Die Speckdatteln und die Walnusskerne darüber streuen.

Den Blauschimmelkäse in Stücke schneiden und auf dem Salat anrichten. Dazu Baguette servieren.

Horst Lichter am 18. März 2017

## Spinatschaum-Suppe mit gebackenen Käse-Würfeln

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	250 g Blattspinat
30 g Butter	500 ml Gemüsebrühe	250 ml Sahne
Salz, Muskatnuss	200 g Emmentaler	2 Eier
100 g Mehl	200 g Semmelbrösel	500 ml Sonnenblumenöl
1-2 TL rosa Pfefferbeeren		

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Spinat putzen, waschen und in grobe Stücke zupfen. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Den Spinat zugeben und kurz mit anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen, Sahne zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. In einer Pfanne einen Zentimeter hoch Sonnenblumenöl einfüllen und erhitzen. Den Käse in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Eier in einer flachen Schale verquirlen. Die Käsewürfel zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln panieren. Die Käsewürfel im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Spinatschaumsuppe vor dem Anrichten nochmals schaumig aufmixen und in tiefen Tellern oder Suppenschalen verteilen. Die Käsewürfel auf die Suppe geben und mit rosa Pfefferbeeren bestreuen.

Horst Lichter am 30. April 2016

# Steckrüben-Suppe mit Curry-Schaum und Tempura-Garnelen

## Für vier Portionen

400 g Steckrübe	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	1 TL Zucker	700 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	2 TL Currypulver	300 ml Gemüsefond
200 ml Kokosmilch	100 g Reismehl	1 gestr. TL Backpulver
200 ml Eiswasser	1 Prise Salz	2 TL Currypulver
1 L Erdnussöl	12 Riesengarnelen, küchenfertig geputzt	2 EL Speisestärke
100 g kalte Butterwürfel	Koriander	

Die Steckrübe waschen, schälen und grob würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen Schalotten, Knoblauch und Steckrüben darin anbraten. Zucker zugeben, kurz anrösten. Mit dem Gemüsefond auffüllen und die Steckrüben weich kochen.

Für den Curryschaum die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, beides darin anschwitzen. Currypulver darüber stäuben und anrösten. Mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Tempurateig das Reismehl mit Backpulver, Salz, Currypulver und dem Eiswasser glatt rühren. Erdnussöl in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Garnelen in der Speisestärke wenden und durch den Tempurateig ziehen. Die Garnelen im heißen Fett etwa zwei Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Steckrübensuppe fein pürieren, 50 g kalte Butter untermixen und alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Currysud mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche kalte Butter zugeben und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Die Steckrübensuppe in Gläser füllen und den Curryschaum darauf geben. Die Garnelen auf Holzspieße stecken und über den Glasrand hängen. Mit Koriander garnieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2016

# Steffens Antipasti-Brot-Salat im Glas

**Für ein Glas (950 ml):**

**Ofengemüse:**

1 kleine Paprika	1 halbe Aubergine (150 g)	4 EL Olivenöl
1 TL ital. Kräuter	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Pfeffer
2 Knoblauchzehen		

**Brotwürfel:**

1 EL Olivenöl	80 g Ciabatta	Salz und Pfeffer
---------------	---------------	------------------

**Dressing:**

1/2 Zitrone (saft)	2 EL Balsamico Bianco	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	

**Weitere Zutaten:**

2 EL Pinienkerne	4 getrocknete Tomaten	60 g Mozzarella
1 Handvoll Romanasalat	10 Blätter Basilikum	2 EL Granatapfelkerne

**Ofengemüse:**

Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen. Paprika und Aubergine waschen. Die Paprika halbieren, Kerne und Stiel entfernen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die halbe Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden und die Streifen nochmal längs halbieren. Olivenöl, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Knoblauchzehen ungeschält mit der flachen Seite eines Messers andrücken und dazugeben. Das Gemüse mit der Öl-Kräuter-Mischung beträufeln und in der oberen Ofenhälfte ca. 30-40 Minuten garen, bis das Gemüse weich und gut gebräunt ist. Das Gemüse herausnehmen und zur Seite stellen, den Ofen aber nicht ausschalten.

**Brotwürfel:**

Das Ciabatta in 1x1 cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, das Olivenöl darüberträufeln und gut miteinander vermischen. Das Brot salzen und pfeffern und ca. 5 - 10 Minuten im Ofen unter dem Grill backen, bis das Brot gebräunt und kross ist.

**Dressing:**

Für das Dressing die Schale von einer der im Ofen gegarten Knoblauchzehen abziehen und den weichen Knoblauch mit einer Gabel zu einem feinen Mus zerdrücken. Den Knoblauch zusammen mit Zitronensaft, Balsamico und Honig in eine Schüssel geben und gründlich verrühren. Das Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Weitere Zutaten:**

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden. Den Mozzarella mittelfein würfeln. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln.

Den Salat in folgender Reihenfolge in ein Glas schichten: Dressing, Paprika und Auberginen, Mozzarella, getrocknete Tomaten, Granatapfelkerne, Pinienkerne, Salat, Basilikum, Brotwürfel. Das Glas luftdicht verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Essen das Glas etwas schütteln und dann in eine Schüssel oder auf einen Teller geben – ggf. nochmals etwas vermischen, damit sich das Dressing gut verteilt. Luftdicht verschlossen hält sich der Salat im Glas 3-4 Tage im Kühlschrank.

NN am 10. Januar 2018

# Steinpilz-Carpaccio

## Für vier Personen

8 frische Steinpilze, geputzt	1 kleiner Radicchio	1 kleiner Chicoree
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	je 4 Stängel Rosmarin, Thymian
1 reife, feste Birne	40 g dünne Sch. Parmesan	1 Zitrone
1 TL Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Vom Chicoree und Radicchio äußere Blätter entfernen. Chicoree halbieren. Radicchio vierteln. Großzügig die Strünke abschneiden, dabei einen Teil der bitteren weißen Blätter entfernen. Beide Salate längs in 0,5 bis 1 cm dünne Streifen schneiden. Beide waschen und sehr trocken schleudern.

Die Zitrone auspressen. Mit Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte, Knoblauchzehe und Birne schälen und sehr fein würfeln. Alles mit den Salatstreifen in eine Schüssel geben und gründlich, aber vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen.

Die Steinpilze mit einem Trüffel- oder Käsehobel in hauchfeine Streifen schneiden. Dasselbe gilt für den Parmesan oder Pecorino, falls er als Stück im Kühlschrank lagert. Beides geht auch mit einem Messer, ist aber schwerer zu machen.

Die Pilzscheiben gleichmäßig auf vier große, flache Teller verteilen. Den Salat in der Mitte darauf setzen, die Parmesan- oder Pecorinoscheiben gleichmäßig verteilen. Zum Schluss mit Rosmarin und Thymian dezent dekorieren.

## Tipps:

Wegen seines intensiven Aromas ist der Steinpilz sehr beliebt und wird König der Pilze genannt. Er steht bei uns unter Naturschutz, im Wald darf er nur zum eigenen Bedarf gesammelt werden. Jetzt gibt es ihn auch frisch auf dem Markt und im Handel - aus dem Ausland importiert.

Chicoree und Radicchio gehören zur Zichorienfamilie. Sie liefern sehr hohe Mengen Betakarotin, die Vorstufe des Vitamins A. Beide punkten zudem mit Folsäure, Radicchio auch mit Vitamin C. Beide enthalten den Bitterstoff Intybin, er sitzt in den weißen Blattteilen. Schneiden Sie einen Teil davon weg, sonst wird der Salat bitter.

Carpaccio, ein italienischer Klassiker, wird traditionell aus rohem Rindfleisch gemacht. Als Gemüse-Alternative eignen sich nicht nur Pilze. Wir empfehlen auch Artischocken- und Zucchini-Carpaccio.

test September 2016

# Straußen-Rührei mit Räucherlachs, Apfel-Sellerie-Salat

**Für 4 Personen**

**Für den Apfel-Frischkäse:**

1-2 Äpfel	1 Stange Sellerie	Salz
1 Zitrone	200 g Frischkäse	1-2 EL Schmand
Honig	Chili	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Rambutan		

**Für das salzige Nuss-Karamell:**

2 EL Caschewkerne	2 EL Walnüsse	Zucker
Salz		

**Für das Straußenrührei:**

1 Straußenei	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Butter	8 Scheiben Räucherlachs	

**Für den Apfel-Rambutan-Frischkäse:**

Den Apfel und den Sellerie in dünne Streifen schneiden und mit etwas Salz und Zitronensaft vermengen. Den Frischkäse und etwas Schmand darüber geben und mit Honig, gehackter Chili und Petersilie verrühren. Die Rambutan schälen, klein schneiden und ebenfalls zu dem FrischkäseGemisch geben.

**Für das salzige Nuss-Karamell:**

Zerstoßene Cashewkerne und Walnüsse in eine Pfanne geben und anrösten. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend salzen.

**Für das Straußenrührei:**

Das Ei aufschlagen, in eine Schale geben, würzen und gut durchquirlen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darunter rühren.

In einer heißen Pfanne das Ei in Butter stocken lassen. Dabei gut durchrühren.

Den Räucherlachs aufrollen und auf einem Teller anrichten. Den ApfelRambutan-Frischkäse und das Rührei in Nocken daneben setzen. Das salzige Nuss-Karamell darüber streuen.

Ralf Zacherl am 21. April 2018

# Surf-and-Turf mit Wachtel-Ei und Mini-Mango-Salat

**Für zwei Personen**

**Für Rind und Lachs:**

200 g Rinderfilet                      3 Scheiben Lachs, geräuchert    Butter

**Für den Mango-Salat:**

$\frac{1}{2}$  - 1 Mango                              Ingwer, Chiligewürz

**Für den Joghurt:**

150 g Joghurt                              Abrieb einer Limette                      Salz, Zucker

2-3 Scheiben Toastbrot    6-8 Wachteleier                              Butter, Gewürzgurken

**Für Rind und Lachs:**

Das Rinderfilet und den Lachs in Scheiben schneiden.

Das Rind in einer Pfanne in schäumender Butter anbraten und von der Platte nehmen. In der Resthitze der Pfanne ziehen lassen, erst dann nach Geschmack würzen.

**Für den Mango-Salat:**

Die Mango in Würfel schneiden und mit einer Chiligewürzmischung würzen. Den Ingwer zu den Mangowürfeln reiben und durchrühren.

**Für den Joghurt:**

Den Joghurt mit Salz, Zucker und Limettenabrieb anrühren.

Das Toastbrot in kleinere Quadrate schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Nun die Wachteleier in eine Pfanne schlagen und ein Stück Butter dazugeben, die Pfanne vom der Flamme nehmen, die Eier durchrühren und würzen.

Die Toastscheiben aus der Pfanne nehmen, den Joghurt auf die Toastquadrate geben und darauf jeweils eine halbierte Gewürzgurke legen.

Das Fleisch in der Mitte des Tellers anrichten und darauf das Rührei drapieren. Den Lachs neben dem Rinderfilet drapieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Juli 2017

# Sylter Makrele-Ceviche, Watt-Bohnen, Knusper-Brot

## Für 4 Personen

### Für die Ceviche:

4 frische Makrelenfilets	1 rote Zwiebel	4 Limetten, (Saft, Abrieb)
2 TL Honig	Salz, Pfeffer	frische Chilischote

### Für das Brot:

150 g Ciabatta	20 ml Olivenöl
----------------	----------------

### Für die Creme:

100g Crème-fraîche	Limettensaft	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------	---------------

### Für das Gemüse:

50 g Wattbohnen	4 Radieschen	1 Minigurke
1 rote Zwiebel	10 g Zucker	20 g Weißweinessig

Schafsgarbe

### Für die Ceviche:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Limettensaft und -abrieb mit dem Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Chilischote in Ringe schneiden und nach Geschmack dazugeben.

Die Makrelenfilets vorsichtig abwaschen und mit Hilfe einer Grätenzange alle Gräten entfernen. Danach vorsichtig die feste, äußere Haut abziehen, sodass das schöne Makrelenmuster erhalten bleibt.

Die Filets in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander in eine Form legen. Mit der Marinade übergießen und etwa 5 Minuten darin ziehen lassen.

### Für das Brot:

Das Ciabatta so dünn wie möglich in Scheiben schneiden, auf einem Backblech auslegen und mit dem Olivenöl beträufeln. Dann im vorgeheizten Backofen bei ca. 160 Grad für 5 Minuten knusprig backen.

### Für die Creme:

Die Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgeschmeckte Creme in eine Spritzflasche füllen und damit dekorativ auf dem Teller anrichten.

### Für das Gemüse:

Die Wattbohnen waschen und grobe Strünke entfernen.

Die Radieschen und Gurke abwaschen, trocknen und dünn hobeln.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die geschnittenen Zwiebeln dazugeben und mit dem Essig ablöschen. Die Wattbohnen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Zum Anrichten die Fischstücke auf vier Tellern verteilen und mit allen Bestandteilen ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 14. April 2018

# Tatar-Türmchen mit Schnittlauch-Creme und Brot-Chips

## Für vier Portionen:

500 g Rinderfilet, gewürfelt	1 Schalotte, in Würfeln	1 EL gehackte Kapern
1 EL gehackte Cornichons	2 Sardellen, fein gehackt	1 TL Senf
1 Eigelb	1-2 Spritzer Tabasco	1-2 Spritzer Worcestershiresauce
Salz, Pfeffer	Olivenöl für die Ringe	1 kleine Salatgurke, gewürfelt
1 Bund Radieschen, gewürfelt	150 g Crème-fraîche	3 EL Schnittlauchröllchen
½ Baguette vom Vortag	2 EL Olivenöl	Olivenöl zum Beträufeln
1 Schale Gartenkresse		

## Außerdem:

4 Vorspeisenringe

Für das Tatar das Rinderfilet in einer Schüssel mit der Schalotte, den Kapern, Cornichons, Sardellen, dem Senf und Eigelb mischen. Mit Tabasco, Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer würzen.

Vier Vorspeisenringe (ca. 6 cm Durchmesser) mit Olivenöl einfetten, mit dem Tatar befüllen und glatt streichen. Die Gurkenwürfel und Radieschenwürfel darauf verteilen und leicht andrücken. Creme fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen, Schnittlauch unterrühren. Die Creme auf den Radieschen verteilen und glatt streichen. Im Kühlschrank kalt stellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Baguette mit der Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im Backofen etwa 5 Minuten rösten lassen.

Die Tatartürmchen auf Teller setzen, den Ring abziehen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Kresse bestreuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Brotchips dazu legen oder in die Creme stecken.

Johann Lafer am 25. März 2017

# Teriyaki-Lachs mit pikantem Apfel-Salat

## Für vier Personen

### Für den Lachs:

600 g Lachsfilet	3 EL gutes Olivenöl	helle Sojasoße
Knoblauch	4-5 EL Teriyaki-Sauce	1 TL Honig
ggf. Shiso-Kresse	Pankobrösel	Koriander

### Für den Apfelsalat:

2 Äpfel	2 kleine rote Zwiebeln
---------	------------------------

### Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$ EL Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Paar Korianderblätter	1 Stange Frühlingslauch	2 EL helle Sojasoße
$\frac{1}{2}$ EL Honig	Limone, Abrieb, Saft	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Lachs:

Das Lachsfilet in fingerbreite Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl bei schwacher Hitze von beiden Seiten langsam braten, etwas gewürfelten Knoblauch und Sojasoße dazugeben. Anschließend den Lachs kurz aus der Pfanne nehmen. Teriyaki-Sauce und 1 TL Honig in die Pfanne geben und durchrühren. Den Lachs zurück in die Pfanne geben und darin wenden. Auf den gebratenen Lachs Pankobrösel und etwas Koriander geben.

### Für den Apfelsalat:

Die Äpfel vierteln und entkernen. Danach in feine Spalten schneiden. Je nach Belieben können die Äpfel in sehr feine Scheiben gerieben werden. Die roten Zwiebeln schälen und der Länge nach halbieren. Ebenfalls in feine Streifen schneiden.

### Für die Marinade:

Den Ingwer, die Chili, den Knoblauch und die Korianderblätter ganz fein hacken. Zusammen mit der Sojasoße, dem Honig, dem Abrieb und dem Saft der Limone, dem Apfelessig, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Die Apfelspalten, Zwiebelstreifen und den fein geschnittenen Frühlingslauch dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf dem Teller anrichten, darauf den Fisch setzen und mit der Soße beträufeln

Johann Lafer am 17. Juni 2017

# Thai-Asia-Beef-Salat mit tropischen Früchten und Erdnuss

## Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 175 g	5 g Speisestärke	50 ml Sojasauce
1 TL dunkles Sesamöl	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	10 ml Sushi-Essig
100 g Erdnussbutter	20 ml Sushi-Essig	20 ml Sojasauce
5 ml Sesamöl	150 ml Gemüsefond	20 g Mango
20 g Papaya	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
50 g geröstete Erdnüsse	100 ml Cognac	Olivenöl, Bananenblatt

Rinderfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Maizena, Sojasauce, Sesamöl marinieren. Rote Zwiebel abziehen, in feine Spalten schneiden und in Sushi-Essig marinieren. Erdnussbutter mit dem restlichen Sushi-Essig, Sojasauce, Sesamöl, Gemüsefond langsam erhitzen und mixen. Anschließend zur Seite stellen.

Nun Mango und Papaya schälen, in feine Streifen schneiden, mit der grob gezupften Minze und dem Koriander in einer Schüssel zum Marinieren vorbereiten. Kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Fleisch kurz bei extrem hoher Hitze anbraten. Cognac darüber gießen und flambieren. Das Fleisch herausnehmen und evtl. 2-3-mal darüber hacken. In einem Ring auf einem Bananenblatt anrichten und den mit Sushi-Essig marinierten Koriander-Minze-Salat darauf setzen, mit Zwiebeln und gerösteten Erdnüssen bestreuen. Die Erdnuss-Marinade extra servieren.

Alexander Kumptner am 08. Februar 2017

# Thai-Beef-Salat mit tropischen Früchten und Erdnuss-Sud

**Für vier Personen**

**Für das Thai Beef:**

350 g Rinderfilet                      50 g Sojasoße                      dunkles Sesamöl  
5 – 10 g Maisstärke

**Für die tropischen Früchte:**

1 Bund Koriander                      1 Bund Minze                       $\frac{1}{2}$  Salatgurke  
50 g Papaya                              50 g Mango                      Sushi-Essig  
2 EL Olivenöl                              2 EL geröstete Erdnüsse

**Für den Erdnuss-Sud:**

100 g Erdnussbutter                      100 ml Sushi-Essig                      150 – 180 ml Gemüsefond  
20 ml Sojasoße                              5 – 10 ml Sesamöl (dunkel)                      1 Msp. Zimt  
1 Msp. Chili

**Für das Thai Beef:**

Das ganze Gericht kann man auch sehr gut mit Garnelen zubereiten!

Das Rinderfilet fein schneiden und mit der Maisstärke, der Sojasoße und dem Sesamöl marinieren. Das Rinderfilet in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl kurz scharf anbraten, herausnehmen und grob schneiden.

**Für den Erdnuss-Sud:**

Die Erdnussbutter zusammen mit dem Zimt, Chili, der Sojasoße und dem Gemüsefond langsam erwärmen. Leicht überkühlen lassen und anschließend mit dem Sushi-Essig und dem Sesamöl säuerlich abschmecken.

**Für die tropischen Früchte:**

Den Koriander und die Minze grob zupfen.

Die Früchte und die Gurke in feine Streifen schneiden.

Den Salat (Koriander, Minze, Früchte, Gurke) mit etwas Sushi-Essig und Olivenöl marinieren.

Den Erdnuss-Sud leicht erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Fleisch in einem tiefen Teller mit Hilfe eines Rings anrichten. Darauf den Salat setzen und mit den gehackten Erdnüssen bestreuen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Erdnuss-Sud übergießen.

Alexander Kumptner am 01. April 2017

# Tiefsee-Crevetten-Cocktail mit Mango-Tomaten-Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für den Cocktail:**

50 g Tiefseecrevetten    50 g Römersalat    2 Scheiben Weißbrot

**Für die Mayonnaise:**

1 Thaimango                    1 Tomate                    0,02 cl Cognac

5 g Ketchup                    10 g saure Sahne    2 Eier

$\frac{1}{2}$  Limette                    1 Zitrone                    3 g Estragon

100 ml Pflanzenöl            1 EL Essig                    2 TL Senf

Salz                                    Pfeffer                    Cayennepfeffer

**Für die Garnitur:**

Shiso Kresse

Für die selbstgemachte Mayonnaise Eier trennen und den Saft einer halben Limette auspressen. Eigelb, Senf, Essig und Limettensaft mit dem Pürierstab aufschäumen. Anschließend Pflanzenöl tröpfchenweise unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Cocktailsauce Ketchup mit selbstgemachter Mayonnaise und saurer Sahne vermischen. Zitrone halbieren und einige Spritzer zusammen mit dem Cognac zur Cocktailsauce zugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Mango schälen, vom Kern befreien und in Stücke schneiden. Tomate waschen, vom Grün befreien, Haut abziehen und fein würfeln. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mango, Tomate und Estragon zur Cocktailsauce zugeben.

Crevetten abspülen und trockentupfen. Anschließend unter die Cocktailsauce heben.

Weißbrotränder entfernen und das Brot würfeln. In einer Pfanne kurz anrösten.

Römersalat waschen, trockenschleudern und fein schneiden.

Salat in kleines Schälchen füllen, den Tiefseecrevetten-Cocktail darauf geben, mit Shiso-Kresse und Brotwürfel garnieren, anschließend servieren.

Nelson Müller am 24. Juni 2016

# Tintenfisch - Sellerie - Chili

## Für 4 Personen

### Für die Sellerie-Creme:

500 g Knollensellerie	1 Küchenzwiebel, klein	1 Knoblauchzehe
1-2 EL Crème-fraîche	1 Bio-Limone	Muskatnuss
Meersalz	Zucker	4 Stangen Staudensellerie
2-3 EL Tomaten	Balsam Essig	geröstete Korianderkörner

### Für den Tintenchip:

70 ml Wasser	50 ml neutrales Pflanzenöl	10 g Mehl
5 g Stärke	4- 6 g Sepia-Tinte	Meersalz
Chilipulver		

### Für den Tintenfisch:

8 St. Calamaretti	70 g Butter	1 Knoblauchzehe
2-3 grüne Chili	2 Zweige Thymian	8 Kirschtomaten
Pfeffer	Meersalz	Olivenöl

### Für die Sellerie-Creme:

Den Knollensellerie, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kirschgroße Stücke schneiden. Alles in einen Dämpfeinsatz geben, salzen und im Schnellkochtopf mit etwas Wasser bzw. Brühe bei Stufe 1 für ca. 6 Minuten dämpfen.

Wenn der Sellerie weich ist, auf ein Sieb geben und fein pürieren (am besten im Mixerglas), je nach Geschmack mit Limonenabrieb, Salz, Zucker, Muskat und Crème fraîche abschmecken und warm stellen. Den Staudensellerie schälen, quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Tomaten Balsam Essig, Koriander und Zucker marinieren.

### Für den Tintenchip:

Während der Sellerie dämpft, die Calamaretti in ca. 2 cm breite Ringe schneiden. Wasser, Öl, Mehl, Stärke, Sepia und nach Geschmack Chilipulver in einem schmalen, hohen Gefäß zu einer homogenen Masse mixen. Die Masse am besten mit einem Esslöffel dünn in einer sehr gut beschichteten Pfanne (18 cm) verteilen und bei ca. 160 Grad langsam daraus Chips braten.

Den Rest der Masse kann man einfach einfrieren, auftauen, erneut mixen und neue Chips braten.

### Für den Tintenfisch:

Jetzt die Calamaretti sehr heiß in sehr wenig Öl kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Kirschtomaten in dieselbe Pfanne geben, bis diese leicht aufplatzen. Butter, Knoblauch, Thymian und Chili zugeben. Die Hitze reduzieren und kräftig abschmecken.

Die Calamaretti würzen, zusammen mit den Tomaten schwenken, einen Spritzer Limettensaft dazugeben und zur Seite stellen.

Zum Schluss die Sellerie-Creme auf warmen Tellern verteilen und die Calamaretti, die Tomaten und die Chili darauf verteilen. Den Staudensellerie außen auf dem Teller drapieren. Mit dem Tintenchip verzieren und schnell servieren.

Ralf Zacherl am 14. Oktober 2017

# Tintenfische, Gurken-Carpaccio, Apfel-Wasabi-Vinaigrette

## Für vier Portionen

1 Scheibe Tramezzini Brot	2 EL Olivenöl	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 rote Paprikaschote
50 g Pecannüsse	1 Eigelb	12 Tintenfischtuben, (12 cm)
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	1 Salatgurke
1 Apfel (grünschalig)	1 TL Wasabi	2 EL Ahornsirup
2 EL Reisessig	2 EL Erdnussöl	1 Bund Koriander
1 feiner Frisséesalat		

Das Tramezzini kleinwürfeln und in einer Pfanne im Olivenöl knusprig und goldbraun braten.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilischote und Paprika entkernen und kleinwürfeln.

Pecannüsse grob hacken.

Die Brotwürfel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Schalotten, Knoblauch, Chili, Paprika und Pecannüsse in der Pfanne zwei Minuten anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Brotwürfeln und dem Eigelb in einer Schüssel mischen. Die Tintenfischtuben damit füllen, die Öffnung mit einem Zahnstocher fixieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfische darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze garziehen lassen.

Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel, Wasabi, Reisessig, Ahornsirup und Erdnussöl verrühren. Mit Salz würzen. Den Koriander abrausen und trockentupfen. Die Hälfte fein hacken und zur Vinaigrette geben. Die Gurkenscheiben auf einer Platte auslegen, die Apfel-Wasabi-Vinaigrette darüber träufeln. Die Tintenfische schräg halbieren, Zahnstocher entfernen und darauf legen. Mit einigen Spitzen feinem Frisséesalat und dem restlichen Koriander garnieren.

Johann Lafer am 09. April 2016

# Tomaten-Brotsalat mit Garnelen und Basilikum-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Tomaten-Brotsalat:

4 Scheiben altes Baguette	4 vollreife Tomaten	2 rote Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	50 ml dunkler Balsamico	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Garnelen:

8 Garnelen, küchenfertig	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------	---------------

### Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	20 g Pinienkerne	20 g Parmesan
1 Bund Basilikum	100 ml Olivenöl	

### Für die Garnitur:

2 Basilikumzweige

### Für den Tomaten-Brotsalat:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Baguette in Scheiben schneiden, grob würfeln und für 15 Minuten im Ofen rösten. Tomaten mit einem Kreuz einritzen. Wasser in einem Topf erhitzen und Tomaten in das siedende Wasser geben, bis sich die Schale löst. Tomaten herausnehmen, kalt abschrecken und Schale vollständig abziehen. Tomaten vierteln. Zwiebeln abziehen, fein schneiden und unter die Tomaten heben. Knoblauch abziehen, pressen, zu den Tomaten geben und alles zusammen mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen. Unmittelbar vor dem Servieren geröstetes Brot unterheben und mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

### Für die Garnelen:

Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Schmetterlingsschnitt einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Pesto:

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und Parmesan reiben. Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und Basilikum mit Olivenöl mit einem Mixstab fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Tomaten-Brot-Salat mit gebratenen Garnelen auf Tellern anrichten, mit Pesto beträufeln, mit Basilikum garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 04. August 2017

# Tortellini mit Parmaschinken in Tomaten-Salbei-Butter

## Für vier Portionen

3 Eigelbe	1 EL Olivenöl	½ TL Salz
200 g Instant Mehl (Semola)	100 g Parmaschinken	5 getrocknete Öl-Tomaten
100 g ital. Frischkäse	3 EL Olivenöl	1 Büffelmozzarella
Salz	Pfeffer	Chili
1 Eiweiß	4 Strauchtomaten	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Salbei	50 g Butter
100 ml Weißwein	Zucker	Mehl
Parmesan		

Die Eigelbe mit dem Öl und dem Salz verquirlen, Mehl zufügen und zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt, 2 Stunden kalt stellen. Für die Füllung den Parmaschinken, die getrockneten Tomaten, den Frischkäse, den Büffelmozzarella und das Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Die Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz herausschneiden und die Haut einritzen. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser anschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Salbeiblätter darin knusprig braten. Heraus nehmen und beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch in der Salbeibutter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den Nudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, Kreise (ca. 6 cm) markieren, Parmaschinken-masse darauf geben. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen, ausstechen, zu Halbmonden zusammenlegen und die Ecken über die Füllung ziehen und festdrücken, so dass die typische Tortelliniform entsteht. Die Tortellini in reichlich, leicht gesalzenem, kochendem Wasser 2-3 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Die Tortellini in der Tomaten-Salbei-Butter schwenken, in Pastatellern anrichten und mit den Salbeiblättern und gehobeltem Parmesan bestreuen.

Johann Lafer am 19. März 2016

# Toskanisches Brot-Kompott

## Für 4 Personen

### Für das Brot:

400 g Ciabatta	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	200 ml Tomatensugo	Salz, Schwarzer Pfeffer
Olivenöl	250 g Kirschtomaten	50 g schwarze Oliven
16 Kapernäpfel		

### Für den Büffelfeta:

4 x 125 g Büffelfeta	brauner Zucker
----------------------	----------------

### Für den Basilikumsalat:

1 Bund Basilikum	1 EL alten Balsamico	2 EL gutes Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für das Brot:

Das Brot in ca. 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl anrösten. Mit einem Zweig Rosmarin und einer Zehe Knoblauch parfümieren. Evtl. das Brot im Ofen noch ein wenig nachrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch und die roten Zwiebeln würfeln, anschwitzen, mit dem Sugo ablöschen und mit den Tomaten, den Oliven und den Kapernäpfeln vermengen. Erst kurz vor dem Anrichten das Brot zugeben, damit es knusprig bleibt.

Die Oliven und Kapernäpfel können auch in einer Pfanne mit etwas braunem Zucker karamellisiert und später um das Kompott herum verteilt werden.

### Für den Büffelfeta:

Den Käse mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

### Für den Basilikumsalat:

Die Blätter vom Basilikum zupfen und in eine Schale geben. Den Essig, das Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein Glas geben und mit einem Löffel vorsichtig durchrühren. In diesem Fall soll keine Emulsion entstehen. Einen Esslöffel der Marinade zu den Blättern geben und diese damit abglänzen.

Das Brotkompott fertig stellen und in einem Ring anrichten. Darauf den geflammten Käse anrichten und mit dem Basilikum toppen. Die BalsamicoÖlmischung darum verteilen. Und noch mal mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 07. April 2018

# Vegetarische indische Gemüse-Krapfen mit Gurken-Minz-Dip

## Für 4 Personen

### Für die Gemüsekräpfen:

2 mittlere Zwiebeln, in Streifen	3 EL Bockshornklee, geschnitten	3 EL Koriander, gehackt
3 Kartoffeln, gewürfelt	500 g Blattspinat jung	½ Stk. Spitzkohl, geschnitten
2 Karotten, in Streifen	1,5 TL Knoblauch Paste	1 TL Chili grün, gehackt
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 TL rote Chili Pulver	1 TL Kurkuma Pulver
Salz nach Bedarf	300 g Kichererbsenmehl	200 g Reismehl
Wasser	2 Liter Öl	1 TL Backpulver

### Für den Gurken-Minz-Dip:

500 g griech. Joghurt	1 EL frische Minze	1 Salatgurke, gehobelt
0,5 TL Chili grün, Pulver	Kreuzkümmel	Salz
1 Zitrone, Abrieb	Koriandersaat	Minzblättchen

### Für die Gemüsekräpfen:

Die einzelnen Zutaten für die Krapfen (Zwiebel, Koriander, Spitzkohl, Kartoffel, Karotten, Knoblauch, Chili grün, Bockshornklee, Koriander, Blattspinat) in Streifen oder Würfel schneiden und in einer Schüssel vermengen. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Nun die Zutaten mit Kichererbsen- und Reismehl bestäuben und mit etwas Wasser gut durchkneten. Die Masse sollte ein wenig klebrig sein, aber nicht zu nass. Gegebenenfalls noch etwas Kichererbsenmehl und das Backpulver unterheben.

Aus der Masse kugelförmige golfballgroße Portionen formen und dann in 160 Grad heißem Fett kross und goldgelb ausbacken.

### Für den Gurken-Minz-Dip:

Für den Gurken-Minz-Dip den Griechischen Joghurt mit der gehackten Minze und der gehobelten Salatgurke vermengen. Mit Zitronenabrieb, Salz, Chilipulver, Koriandersaat und Kreuzkümmel abschmecken.

Die Krapfen auf einer Platte servieren, den Dip in eine extra Schüssel geben und mit ein paar Minzblättchen garnieren.

Sebastian Lege am 27. Januar 2018

# Wan-Tan-Suppe

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

1 l Gemüsebrühe, kalt	1 l Fleischbouillon	2 Zwiebeln
Ingwer	2 Stängel Zitronengras	Sternanis
Zimt	Piment	Chili

### Für die Wan Tan:

150 g Fleischbrät (Schwein)	4 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittknoblauch,
Salz, Pfeffer	Sojasauce	Sesamöl
Wan-Tan-Blätter		

### Für das Gemüse:

1 Schale Enoki	1 Schale Shiitake	1 Schale Shimeji
1 Bund Frühlingslauch	Koriandergrün	1 Schale Sojasprossen
2-3 Mini Pak Choi	2 Karotten	

### Für die Suppe:

Das Fett von der kalten Gemüsebrühe abnehmen und in eine Pfanne geben. Darin die klein geschnittene Zwiebeln, Ingwer, Zitronengras, Sternanis, Zimt, Piment und Chili erhitzen. Mit der Brühe und Bouillon aufgießen, abschmecken und ziehen lassen.

### Für die Wan Tan:

Aus Fleischbrät, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Schnittknoblauch und Sesamöl eine Masse herstellen.

Die Wan Tan Blätter einölen und mit der Fleischmasse befüllen. Nun die Wan Tans in die Brühe geben und darin gar ziehen lassen.

### Für das Gemüse:

Die Pilze und das Gemüse klein schneiden und die Karotten reiben. Alles in eine große Schale füllen und die fertigen Wan Tans darauflegen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Zum Anrichten mit einer Kelle jeweils etwas Gemüse, Wan Tans und Brühe in kleine Schalen füllen.

Christian Lohse am 04. November 2017

# Wirsing-Petersilien-Suppe mit Parmesan

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

250 g Wirsing	375 ml kräftiger Hühnerfond	100 g Schlagsahne
25 g Parmesan	1 EL Sahnemeerrettich	4 Stängel glatte Petersilie
Muskatnuss	mildes Chilusalz	Salz

**Für die Garnitur:**

20 g Parmesan	2 Stängel glatte Petersilie
---------------	-----------------------------

**Für die Suppe:**

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Wirsing putzen, waschen und in die einzelnen Blätter teilen. Blattrippen entfernen, Blätter etwas zerkleinern und in kochendem Salzwasser etwa acht Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Hühnerfond in einem Topf erhitzen und Wirsing, Sahne und Sahnemeerrettich hinzufügen. Simmern lassen, mit Chilusalz und Muskatnuss würzen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Parmesan fein reiben. Petersilie und geriebenen Parmesan unter die Suppe rühren, die Suppe dabei nicht mehr kochen lassen. Nach Bedarf nochmals mit Chilusalz und Muskatnuss abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Parmesan grob hobeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Wirsing-Petersilien-Suppe mit Parmesan in vorgewärmten Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan und Petersilie garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 26. Januar 2017

## Zweierlei Tatar mit 'Rievkooche'

### Für zwei Personen

#### Für das Rinder-Tatar:

50 g Rinderfilet	1 TL Kapern	1 Sardelle
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 TL Petersilie	$\frac{1}{4}$ TL grober Senf
$\frac{1}{4}$ TL Ketchup	1 Schuss Cognac	kaltgepresstes Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für das Lachs-Tatar:

50 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Schalotte	3 Zweige Dill
1 Limette, Saft, Schale	1 TL Crème-fraiche	kalt gepresstes Olivenöl

#### Für die Kartoffeln:

4 mehlig. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Haferflocken
50 ml Sonnenblumenöl	30 g Crème-fraiche	4 Zweige Frisee
1 Blatt Radicchio	10 Zweige Ruccola	1 Muskatnuss
150 ml Olivenöl	Salz	

#### Für das Rinder-Tatar:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Rinderfilet fein würfeln und mit Kapern, Sardellen, Schalotte, Petersilie, Senf, Ketchup, Cognac und Olivenöl vermengen. Würzen und im Kühlschrank kalt aufbewahren.

#### Für das Lachs-Tatar:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Dill abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Limette auspressen und die Schale abreiben. Lachsfilet fein würfeln und mit der Schalotte, Dill, Saft und Abrieb der Limette, Crème Fraiche und Olivenöl vermengen. Anschließend im Kühlschrank kalt stellen.

#### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend fein reiben und mit Salz und Muskat marinieren. Nun ausdrücken (den Saft aufheben) und mit Ei und Haferflocken vermengen. Den aufgefangenen Saft mit einem schnellen Schwung wegleeren und die sich auf dem Schüsselboden gebildete Stärke unter die Masse arbeiten. In Sonnenblumenöl in einer Pfanne schöne Rievkooche goldgelb ausbacken und anschließend auf einem Küchenpapier entfetten. Salate abbrausen und trocken wedeln. Mit Olivenöl beträufeln.

Tatar dekorativ auf den Rievkooche anrichten und mit Crème Fraiche garnieren. Mit einigen marinierten Salatblättern umlegen.

Mario Kotaska am 24. Februar 2017

# Index

- Artischocke, 64  
Aubergine, 101  
Austern, 2, 5  
Avocado, 2, 4, 11, 30, 37, 39, 56, 79, 98
- Blumenkohl, 8–10, 70, 71  
Bohnen, 63, 85, 89, 105  
Brot, 12, 15, 16, 27, 41, 46, 53, 69, 81, 85, 87, 93, 101, 104–106, 110, 112, 113, 115
- Carpaccio, 3, 15, 76, 102, 112  
Ceviche, 16, 17, 40, 105  
Chicoree, 18, 50  
Couscous, 8, 9, 37, 82
- Erbsen, 15, 41, 48, 93, 116
- Feld-Salat, 7, 23, 24, 34, 36  
Fenchel, 17, 74, 88  
Fisch, 2, 8, 24, 32, 58, 75, 80, 94, 98, 103, 111, 112  
Fisch-Filet, 6, 13, 25–27, 35, 74, 84, 93, 107, 119  
Fleisch, 8, 24, 28, 29, 41, 46, 52, 58, 61, 117  
Fleisch-Filet, 3, 4, 14, 15, 54, 61, 76, 79, 104, 106, 108, 109, 119  
Frühlingsrolle, 84
- Garnelen, 1, 10, 28–31, 48, 56, 96, 100, 113  
Geflügel, 7, 12, 15, 33, 34, 36, 84, 90, 118  
Gurke, 2, 15, 24–26, 31, 39, 42, 55, 58, 62, 78, 80, 95, 104–106, 109, 112, 116
- Jakobsmuscheln, 2, 17, 29, 42, 43
- Käse, 6, 14, 15, 18, 32, 47, 50, 53, 55, 60, 65, 72, 76, 77, 99, 101–103, 113, 114, 118  
Kürbis, 6, 7, 9, 13, 46  
Kabeljau, 7, 24, 45, 63  
Kartoffeln, 5, 24, 50–53, 57, 71, 75, 78, 85, 94, 116, 119  
Kokos, 57, 65, 100  
Kuchen, 58
- Lachs, 8, 58, 75, 80, 103  
Lauch, 3, 35, 37, 44, 50, 53, 55  
Linsen, 33, 45, 60, 61
- Möhren, 9, 11, 17, 35, 44, 48, 49, 53, 89, 94, 116, 117  
Maronen, 91  
Meeresfrüchte, 13, 58, 65, 67, 69, 83, 85, 94, 110, 111
- Nudeln, 35, 44, 79, 114
- Obst, 1, 2, 8, 9, 13, 16, 18–20, 22, 23, 27, 29, 32–34, 36, 37, 47, 48, 52, 56, 58, 60, 65, 70, 74, 81, 83, 85–89, 92, 95, 98, 99, 101–104, 107–110, 112
- Pak-Choi, 44, 117  
Paprika, 19, 31, 39, 54, 101, 112  
Pastinaken, 35  
Pilze, 29, 44, 51, 81, 102, 117
- Rösti, 75  
Rüben, 100  
Radicchio, 18, 24, 102, 119  
Radieschen, 15, 25, 27, 62, 69, 89, 93, 105, 106  
Rettich, 45, 52, 84, 92, 118  
Rote-Bete, 11, 22, 65, 68, 82–84, 91  
Rucola, 6, 14, 18, 37, 47, 63, 75, 76, 85
- Sauerampfer, 31, 90  
Schinken, 28, 51, 90, 114  
Schwarzwurzeln, 91  
Sellerie, 9, 14, 31, 35, 60, 73, 103, 111  
sonstige, 21, 59, 66  
Spargel, 6, 29, 43, 72, 86, 95–97  
Speck, 5, 23, 36, 45, 47, 50, 53, 61, 72, 96, 99  
Spinat, 56, 57, 65, 93, 99, 116  
Spitzkohl, 11, 38, 52, 116  
Steckrübe, 100  
Suppe, 10, 12, 44, 49, 53, 57, 61, 84, 90, 96, 99, 100, 117, 118  
Surf-and-Turf, 104

Sushi, 98

Tatar, 4, 25, 30, 77, 78, 91, 106, 119

Teig-Taschen, 114

Toast, 12, 39, 104

Weißkohl, 89

Wild, 9, 80–82

Wirsing, 34, 118

Wurst, 38, 52, 89

Zucchini, 9, 68