

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Vorspeisen

2019-2024

127 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Gefüllte Strauch-Tomaten mit Couscous-Salat	1
Jakobsmuscheln mit Safran-Soße	1
Saibling-Röllchen, Kürbis-Salat, Granatapfel-Vinaigrette	2
Mini-Törtchen mit Hähnchen-Brust	3
Antipasti italienisch selbst gemacht	3
Antipasti selbst gemacht	4
Antipasti	4
Marinierte Auberginen und Paprikaschoten	5
Feine Erbsen-Suppe mit Forelle á la Björn	6
Ragout fin nach DDR-Rezept	6
Karotten-Salat mit gebratenem Ziegenkäse	7
Krabben-Cocktail mit Orangen-Fenchel-Salat	8
Mezze	9
Spargel-Stangen mit Blätterteig und Schinken	10
Gergrillte Paprika in Öl	11
Lachs-Salat mit exotischen Früchten und Rösti	12
Kürbis-Kartoffel-Waffeln mit Mangold-Gemüse	13
Oktopus auf Tomaten-Risoni	14
Zucchini-Käse-Päckchen auf Kiwi-Gurken-Carpaccio	15
Kräuter-Schnitzel mit Polenta	16
Gemüse im Tempura-Teig mit maltesischer Soße	17
Öhmchens Tomaten-Basilikum-Butter auf Röstbrot	18
Nudel-Karotten-Salat mit Rhabarber und grünem Spargel	19
Kräuter-Suppe mit Brot-Chips	20
Spargel-Salat	21

Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum	22
Saibling mit Kren-Kruste	23
Rinder-Carpaccio mit Spargel-Linguini	24
Geräucherter Saibling auf Gurken-Kräuter-Remoulade	25
Gemüse-Salat Leipziger Allerlei	26
Gebackenes Land-Ei mit Kraut-Salat und Speck	27
Jakobsmuschel mit Kürbis und Orangen-Chili-Butter	27
Grünkohl-Salat mit Grapefruit, Avocado, Süßkartoffeln	28
Pfirsich mit Riesen-Garnelen und Zuckerschoten	29
Rote Bete-Bowl mit geräucherter Forelle	30
Hummus mit Fladenbrot	31
Eisberg-Bowl mit Honig-Bacon und weichem Ei	32
Gefüllte Tomate	33
Antipasti misti	34
Möhren-Puffer mit Kräuter-Dip	35
Krabben-Salat mit gebratener Wassermelone	36
Edamame mit Glasnudel-Salat	37
Gerösteter Spargel mit Peperoni und Panko	37
Birnen-Käse-Tarte mit Walnüssen	38
Frühling-Brotsalat mit Meeresfrüchten	39
Knusper-Stangen mit Südtiroler Schinkenspeck	40
Pastinaken-Püree mit krossen Enten-Streifen	40
Kleine Reibekuchen mit geräuchertem Forellen-Mousse	41
Petersilien-Quinoa-Salat mit Skrei und Blumenkohl	42
Gebratene Garnelen mit Asia-Brokkoli-Salat	43
Thai-Asia-Beef-Salat mit tropischen Früchten	44
Garnelen-Cocktail mit Avocado	44
Knusper-Rösti mit Honig-Lachs	45
Gebackener Taleggio mit Granatapfel-Creme	45
Süßscharfes Hähnchen-Saté	46
Ofentomaten mit Ricotta und Balsamico-Honig-Reduktion	46
Gegrillte Sardinen	47

Überbackene Feigen mit Ziegenkäse, Honig und Zimt	47
Gratinierte Lavendel-Ziegenkäse-Aprikosen	47
Rote-Bete-Törtchen mit Ziegenkäse	48
Tatar mit Ei und Essig-Gurken	48
Tomaten-Kapern-Bruschetta	49
Pfifferling-Bruschetta mit Schinken	49
Piccata vom Schwein	50
Forelle mit Lauch-Tomaten-Gemüse	51
Grenadiermarsch	52
Kraut-Nudel-Fleckerl mit Schinken	53
Spargel-Salat mit Brot und Melone	54
Spargel mit Champignon-Gröstl und pochiertem Ei	54
Baguette, Tomate und Knoblauch	54
Möhren-Kardamom-Schmarren mit Bergkäse	55
Birnen-Chutney mit Cranberry-Nuss-Florentiner	56
Warmer Reis-Auflauf mit Kirschkompott	57
Falscher Thunfisch, Tofu-Erde, Schmand und Mayonnaise	58
Kabeljau-Pakora, Tandoori-Linsen, Brokkoli, Minz-Raita	59
Lachs im Gewürzsud, Gurken-Salat, Kokos-Mayonnaise	60
Löwenzahn-Salat mit Nuss-Pfannkuchen und Filata-Käse	61
Süßkartoffel-Kokossuppe mit Garnelen-Hackbällchen	62
Conny`s Pho Suppe	63
Gambas mit Pomelo-Salat und Frühlingsrolle	64
Artischocke mit Couscous und Paprika-Püree	65
Mediterrane Rösti mit getrockneten Tomaten	66
Gemüse-Crêpe mit Pilzen	66
Brokkoli-Senfcreme-Suppe mit Crostini	67
Fenchel-Orangen-Salat	68
Miesmuscheln in Tomaten-Soße	68
Miesmuscheln in Weißwein mit warmem Käsetoast	69
Spargel mit lauwarmem Tomaten-Salat	70
Vorspeisen-Variationen mit Parmaschinken	71

Ciabatta mit Schinken-Käse-Füllung	72
Regensburger Dom-Spätzle	73
Rote Bete-Carpaccio mit Matjes	74
Nuggets	75
Quiche von Spinat und Ricotta mit Tomaten-Confit	76
Saure Zipfel 'Weiß-blau'	77
Lauch-Strudel mit Papaya-Soße und Tomaten-Ingwer-Salat	78
Schwarzwurzeln im Pergament mit Orange und Salat	80
Warmer Gemüse-Salat mit Sardinen	81
Zwiebel-Suppe mit Käse-Toast	82
Parmesan-Kekse mit Basilikum- und Rucola-Dip	83
Schinken-Mousse mit Cognac und Portwein	84
Frühling-Rolle von der Gänse-Keule	85
Garnelen im Orangen-Chili-Mantel und Paprika-Salsa	86
Gebackene Avocado mit Paprika-Quinoa	87
Blaukraut-Salat mit Walnüssen und Orangen	88
Rote-Bete-Suppe mit Krabben und Croûtons	88
Pilz-Creme-Suppe mit gebratenen Pilzen	89
Gratinierte Auberginen mit Salat	90
Rote-Bete-Tatar mit gebeizter Forelle	91
Würzige Mais-Suppe	92
Gefüllte Ochsenherz-Tomaten	93
Fisch-Nuggets mit Salsa Verde und Römer-Salat	94
Karamellisierter Käse mit Feigen-Zwiebel-Chutney	95
Melonen-Salat mit Ziegenkäse und Basilikum	95
Nektarinen-Salat mit Tafelspitz und Mozzarella	96
Rucola-Salat mit Röstbrot und Gorgonzola-Dressing	97
Geräuchertes Rinder-Tatar mit pochiertem Ei	98
Rustikaler Brot-Salat mit Thunfisch	99
Rinder-Tatar mit Avocado und Granatapfel	100
Knusprige Käse-Waffel mit Schinken	100
Sellerie-Taler mit Belugalinsen und Schafskäse	101

Reis-Salat mit Limetten-Hähnchen und Cashews	101
Polenta-Taler mit Käse, Tomaten und Wurst	102
Blumenkohl mit Safran-Soße und Tomaten	103
Gratiniertes Winter-Gemüse aus dem Ofen	104
Karamellierte Ofen-Karotten mit Granatapfel-Quark	105
Lachs-Plätzchen mit Granatapfel-Minz-Joghurt	106

Index	107
--------------	------------

Gefüllte Strauch-Tomaten mit Couscous-Salat

8 mittelgroße Strauchtomaten	100g Feta-Käse	150ml Geflügelbrühe
100g Instant-Couscous	1 Minzezweig	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	50 ml Balsamico bianco
2 EL geröstete Pinienkerne	20 g Rosinen	3 EL Süßwein
Salz, Pfeffer	1 TL Zimt	2-3 EL Olivenöl

Tomaten für 30 Sek. in kochendes Wasser tauchen, anschließend kalt abschrecken, Haut vorsichtig abziehen. Den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden, und die Tomaten mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen.

Die Rosinen in Süßwein tauchen.

Brühe aufkochen, über den Couscous gießen und 5 Min. quellen lassen.

Minzeblätter abzupfen und hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Mit Balsamico ablöschen und zusammen mit Pinienkernen, Rosinen, Minze und zerbröckeltem Fetakäse unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt abschmecken.

Couscous-Mischung in die Tomaten füllen, Deckel wieder auflegen. Die gefüllten Tomaten mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Johann Lafer am 06. Dezember 2024

Jakobsmuscheln mit Safran-Soße

Für 4 Portionen

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

Die Rogen von den Muscheln trennen, die Muscheln der Breite nach halbieren. Auf ein Tuch legen.

Die Butter erhitzen und die Schalotten zufügen. Zudecken und bei milder Hitze weich dünsten. Die Jakobsmuscheln würzen und in die Pfanne geben. Bei milder Hitze 1 min. garen. Die Rogen zugeben und 1 weitere min. garen. Die Jakobsmuscheln und Rogen aus der Pfanne nehmen und warm halten.

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

Die Sauce auf 4 Teller verteilen und Muscheln und Rogen darauf anrichten.

Evtl. mit hauchdünn gehobelten Karottenstreifen verzieren.

NN am 05. Dezember 2024

Saibling-Röllchen, Kürbis-Salat, Granatapfel-Vinaigrette

Für 4 Personen:

Für die Saiblingsröllchen:

4 Saiblingsfilets	4 EL Sahne, kalt	1 TL Zitronenschale
Pfeffer	Salz	12 Stiele Petersilie
80 g Pankobrösel	1 EL Rapsöl	1 EL Butter

Für den Kürbissalat:

600 g Hokkaido-Kürbis	1 Granatapfel	4 EL Apfelessig
2 TL süßer Senf	Pfeffer, Salz	4 EL Rapsöl

Für die Saiblingsröllchen die Fischfilets trockentupfen. Von jedem Filet ein etwa 25 g schweres Stück vom dünn zulaufenden Schwanzende abschneiden.

Saiblingsfilets kaltstellen.

Die kleinen, ca. 25 g Stücke in etwa 1 cm große Würfel schneiden und auf einem, mit Frischhaltefolie belegten Teller verteilt einfrieren, bis der Kürbissalat fertig ist.

Für den Kürbissalat den Kürbis längs halbieren. Das weiche Innere und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Kürbishälften erneut der Länge nach halbieren, abbrausen, trocknen und ungeschält in 2 cm dicke Spalten schneiden.

In einem großen Topf Wasser und Salz aufkochen. Kürbisspalten darin ca. 2 Minuten kochen. Inzwischen den Granatapfel waagrecht halbieren und eine Hälfte auf einer stabilen Zitruspresse auspressen.

Kürbisspalten aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

In einer großen Schüssel etwa 8 EL Granatapfelsaft, Essig, Senf und je etwas Pfeffer und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Öl zugeben und unterschlagen.

Kürbisspalten vorsichtig unter das Granatapfeldressing heben.

Kerne aus der übrigen Granatapfelhälfte lösen und unter den Kürbis mischen.

Salat beiseitegestellt gelegentlich durchmischen.

Für die Saiblingsröllchen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob schneiden.

Die Hälfte der Petersilie, Panko- oder Semmelbrösel mischen und in einem Mixer fein pürieren. Angefrorene Fischwürfel, übrige Petersilie, Sahne, Zitronenschale und je etwas Pfeffer und Salz in einen Rührbecher geben und ebenfalls fein pürieren (Fisch und Sahne müssen kalt sein, damit die Masse (Farce) beim Pürieren nicht gerinnt).

Saiblingsfilets nebeneinander, mit der ehemaligen Hautseite nach unten, auf ein sauberes Küchentuch oder Frischhaltefolie legen, mit etwas Salz würzen und wenden, so dass die gesalzene Seite unten liegt.

Fischfilets plattieren, mit der Farce bestreichen und mit dem Küchentuch oder der Frischhaltefolie fest aufrollen.

Filets mit dem Küchentuch, in einem Dämpfeinsatz legen (falls kein passender Dämpfeinsatz vorhanden ist, Die Saiblingrolle auf ein Kuchengitter setzen) und über einem heißen Wasserbad, 15 Minuten dämpfen.

Inzwischen Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.

Petersilienbrösel darin goldgelb rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Saiblingsröllchen aus dem Dämpfeinsatz heben und vorsichtig auswickeln.

Saibling in 2-3 cm dicke Röllchen schneiden und in den Petersilien-Bröseln wenden (dabei etwa 2 EL Brösel beiseitelegen).

Kürbissalat auf Tellern anrichten. Saiblingröllchen auf den Kürbissalat setzen. Mit den übrigen Petersilienbröseln bestreuen und servieren.

Tipp:

Die Petersilienbrösel können beim Rösten, wenn die Temperatur zu hoch ist, ihre schöne grüne

Farbe verlieren. Wer das vermeiden möchte: Brösel vorab goldgelb rösten und dann mit der Petersilie pürieren.

Martin Gehrlein am 03. Dezember 2024

Mini-Törtchen mit Hähnchen-Brust

110 g Butter	250 g Mehl	1 Ei
1/4 TL Salz	1 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1/2 Hähnchenbrust	1/2 Paprika	Salz, Pfeffer
Basilikum, gehackt	3 EL Maiskörner	1 Tomate
Mini-Törtchen-Formen		

Mehl und Salz mischen. Butter mit den Händen oder einem Teigverarbeiter in das Mehl einarbeiten bis sich Krümel bilden. Das Ei dazugeben und einarbeiten bis der Teig homogen ist. Den Teig kneten und daraus eine Kugel formen.

Den Teig in eine Folie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C vorheizen.

In einer großen Bratpfanne Öl auf mittlere Hitze bringen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 5 Minuten weich braten. In kleine Würfel geschnittene Hähnchenbrust hinzufügen und braten bis das Fleisch seine rohe Farbe verloren hat. Paprika, Maiskörner und Basilikum unterrühren, 1 Minute braten lassen. Salz und Pfeffer hinzufügen und vom Herd nehmen.

Den Teig auf eine Dicke von 5 mm ausrollen und solche Kreise ausschneiden, die etwa doppelt so groß sind wie der Boden einer Mini-Törtchenform. Auf eine Törtchenform eine Teigscheibe legen und vorsichtig auf den Boden drücken, sodass gleichzeitig ein Teigrand entsteht.

Mini-Törtchenform mit Hähnchenmasse füllen, mit Tomatenscheiben garnieren und 25-30 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

NN am 25. September 2024

Antipasti italienisch selbst gemacht

Für 4 Portionen:

120 ml Olivenöl	3 EL Balsamico	3 Knoblauchzehen
2 TL Oregano getrocknet	1 1/2 Handvoll Rosmarin	2 Paprika
1 Aubergine	1 Zucchini	150 g Pilze
2 Schalotten	Salz, Pfeffer	

Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Öl, Balsamico, geschälten Knoblauch, Oregano und eine Handvoll Rosmarin mit einem Mixer mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika, Aubergine und Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und vierteln. Schalotten schälen und vierteln.

Gemüse mit der Sauce vermischen und auf dem Backblech verteilen.

Mit dem restlichen Rosmarin bestreuen.

15 Minuten backen, dann Ofen ausstellen und weitere 60 Minuten im heißen Ofen stehen lassen.

NN am 03. September 2024

Antipasti selbst gemacht

Für 4 Portionen:

400 g braune Champignons 1 Zucchini 2 Paprikaschoten

Marinade:

2 Knoblauchzehen 6 EL Olivenöl 2 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer 2 EL ital. Kräuter

Champignons putzen, Zucchini in mundgerechte Stücke, Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für die Marinade verrühren und mit dem klein geschnittenen Gemüse mischen.

Das marinierte Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 20 Minuten backen.

Dann den Ofen ausschalten und das Gemüse weitere 20 Minuten bei geschlossener Ofentür ziehen lassen.

NN am 03. September 2024

Antipasti

Für 2 Portionen:

300 g Champignons 1 Zucchini 1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot 60 ml Olivenöl 6 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin Salz, Pfeffer 30 ml Balsamico-Essig

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Restliches Gemüse waschen, trocken tupfen, gegebenenfalls entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ein Drittel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini 3 Minuten scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Diesen Schritt mit der Paprika wiederholen.

Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter/Nadeln abzupfen und fein hacken. Zucchini und Paprika mit Kräutern vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die Pilze 3 Minuten scharf anbraten. Mit Essig ablöschen und einköcheln lassen. Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 14. August 2024

Marinierte Auberginen und Paprikaschoten

Für 4-6 Personen

2 Auberginen (750 g)	Salz	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	2 EL Zitronensaft
1 EL Honig	Pfeffer	2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten	2 Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft	1 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Die Auberginen putzen, waschen und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen, mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Min. in Wasser ziehen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen.

Die Auberginenscheiben kurz abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit dem Öl und den Kräuterzweigen in eine große ofenfeste Form geben. Im heißen Ofen (Mitte) in 10-12 Min. goldbraun und weich garen, dabei ab und zu wenden. Die Auberginen herausnehmen und die Kräuter entfernen. Den Zitronensaft in einem kleinen Topf mit dem Honig erhitzen. Über die Auberginenscheiben träufeln und gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren zugedeckt mindestens 5 Std.

marinieren lassen.

Während die Auberginen garen, für die Paprikaschoten die Schoten vierteln, die Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikaviertel waschen und trocken tupfen, mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min.

garen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Schoten aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und etwas abkühlen lassen. Anschließend mit einem spitzen Messer die Haut abziehen.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln, mit Öl, Zitronensaft und Essig gut verrühren. Die gehäuteten Paprikastücke auf eine Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade darübergießen und die Schoten zugedeckt mindestens 5 Std. marinieren.

NN am 14. August 2024

Feine Erbsen-Suppe mit Forelle á la Björn

Für 4 Personen:

200 g getrock. Erbsen	500 g TK Erbsen	1 L Rinderbrühe
250 g Ziegenfrischkäse	3 Schalotten	2 Bund Petersilie glatt
200 ml Sahne	2-3 geräuch. Forellen-filets	4 Scheiben Toastbrot
Butter, Gartenkresse	Salz, Pfeffer	Zucker, Muskatnuss

Die Erbsen über Nacht in Wasser weichen lassen.

Die Schalotten schälen und klein schneiden, Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die eingeweichten Erbsen abschütten und in den Topf dazu geben. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Mit der Brühe aufgießen. Deckel drauf und köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind (15 Min). In der Zwischenzeit werden die Toppings vorbereitet. Für die Croûtons den Rand des Toastbrots abschneiden und die Brotscheiben in Würfel schneiden. Kurz in der Pfanne mit Butter rösten. Die geräucherte Forelle von ihrer Haut befreien und den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. 2/3 vom Frischkäse auch in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Topf vom Herd nehmen und den Rest vom Frischkäse, die Sahne, Petersilie und die aufgetauten TK-Erbsen zur Suppe geben. Alles fein pürieren und im Anschluss durch ein Sieb geben. Die Forelle gemeinsam mit den Croûtons, dem Frischkäse und etwas Kresse in der Mitte des Suppentellers platzieren. Im Anschluss die Erbsensuppe drumherum gießen.

Björn Freitag am 10. April 2024

Ragout fin nach DDR-Rezept

Für 4 Portionen

500 g gekochtes Fleisch	40 g Butter	2 EL Mehl
1 Tasse Brühe	2 Eigelb	6-8 EL Weißwein
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	gerieb. Käse
Zitronen-Scheiben	Worcestersauce	

Das gekochte Fleisch in kleinen Würfel schneiden und mit Butter in einer Pfanne leicht anbraten. Das Mehl darüberstäuben und gut verrühren. Die heiße Brühe nach und nach zugießen und alles gut durchkochen lassen. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen.

Eigelb und Weißwein verquirlen und in die leicht abgekühlte Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Ragout fin in feuerfeste Formen geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 180 °C überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Alternativ in heiße Blätterteig-Pasteten füllen und sofort servieren.

Mit Zitronenscheiben garnieren und mit etwas Worcestersauce beträufeln.

Tipps:

Für eine besonders cremige Konsistenz etwas Sahne in die Sauce geben.

Das Ragout fin kann auch mit Erbsen oder Pilzen erweitert werden.

Der Weißwein lässt sich durch einen Spritzer Zitronensaft ersetzen.

Das Ragout fin schmeckt besonders gut, wenn es in Blätterteig-Pasteten serviert wird.

Eine Prise Muskatnuss verleiht der Sauce eine besondere Note.

NN am 01. März 2024

Karotten-Salat mit gebratenem Ziegenkäse

Für 2 Personen:

3 Karotten	2 Orangen	1 Zitrone
1/2 rote Peperoni	1 Msp. Currymix	1 Msp. Würzkraft
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1/2 Nashi-Birne
2 Scheiben Ziegenkäse (Rolle)	4 EL brauner Zucker	

Karotten schälen, Schale beiseitelegen und dann die Karotten mit dem Sparschäler weiterschälen, sodass dünne, bandnudelartige Karottenstreifen entstehen. Karottenstreifen in eine Schüssel geben.

Nach Wunsch die Orangen filetieren oder nur den Saft der Orangen verwenden. Für die Marinade den Saft der Orangen in einen Topf pressen. Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit in den Topf geben. Halbe Peperoni in Ringe schneiden und zum Saft in den Topf geben. Hitze etwas hochziehen. Marinade mit Currymix und Würzkraft würzen.

Marinade ganz leicht erwärmen und alles gut mit einem Schneebesen verrühren. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Dann die Hitze noch mal hochziehen, die Marinade kurz erhitzen und anschließend über die Karotten gießen. Marinade und Karotten gut vermengen.

Steffen Henssler am 11. Januar 2024

Krabben-Cocktail mit Orangen-Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Limette, Saft	2 Eier	1 TL Currypulver
1 TL Ahornsirup	400 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Cocktail:

100 g Nordseekrabben	1 Fenchelknolle	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Baby Römersalat	$\frac{1}{4}$ Kopf Radicchio di Castelfranco	2 cm Ingwer
1 Orange, Abrieb, Frucht	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Baby Romanasalat

Für die Mayonnaise:

Den Saft der Limette, beide Eier, Currypulver, etwas Salz und Pfeffer und Ahornsirup in ein schmales, hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab kurz aufmixen und während des Mixens weiter Pflanzenöl einfließen lassen, bis die Mayonnaise emulgiert.

Für den Cocktail:

Orange heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Dann schälen, über einer Schüssel filetieren und den Saft auffangen. Fenchel putzen. Grün abschneiden und zur Dekoration zur Seite legen. Fenchel halbieren, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salate waschen und trockenschleudern. Beides in feine Streifen schneiden und dazugeben.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit der Mayonnaise in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen.

Ingwer schälen und fein reiben. Cocktail damit abschmecken. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Strunk herausscheiden.

Ein Martini Glas mit einigen Salatblättern auslegen und Cocktail darauf portionieren. Mit Fenchelgrün garnieren.

Cornelia Poletto am 22. Dezember 2023

Mezze

Für 6 Personen

Für die Auberginencreme:

2 Auberginen Salz 2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone 2 EL Olivenöl

Für die Linsencreme:

1 kleine Zwiebel 1 TL Olivenöl 1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma 400 ml Gemüsebrühe 200 g rote Linsen
Salz 1 EL Sesampaste 1 EL Sesam

Für den Möhrensalat:

3 Möhren 2 EL Olivenöl Salz
Zucker 1/2 TL Kreuzkümmel 10 Mandeln
3 Stängel Minze

Für den Tomatensalat:

2 Tomaten 1 TL Schwarzkümmel Salz
Zucker 2 EL Olivenöl

Für den Joghurt-Dip:

1/2 Salatgurke Salz 1 Knoblauchzehe
1 EL Rosinen 1/2 Bund Dill 250 g griech. Joghurt
Zucker

Für die marinierte Oliven:

20 grüne Oliven 1 Bio-Zitrone 1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl

Für den marinierten Schafskäse:

4 Stängel Koriander 200 g Schafskäse 1/2 TL Sumach
1 EL Olivenöl

Zusätzlich:

1 Fladenbrot

Für die Auberginencreme den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren, auf der Schnittfläche einritzen und salzen. Auberginenhälften in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im vorheizten Ofen ca. 25 Minuten weich garen.

Knoblauch schälen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Fruchtfleisch aus den gegarten Auberginen herauskratzen. Auberginenfruchtfleisch und Knoblauch fein hacken. Olivenöl untermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für die Linsencreme die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und die Brühe angießen. Die Linsen dazu geben und weich kochen.

Weich gekochte Linsen mit Salz abschmecken. Dann die Linsen auf einem Sieb abtropfen, anschließend pürieren. Linsencreme mit Tahina abschmecken und mit Sesam bestreuen.

Für den Möhrensalat die Möhren waschen, schälen, dann fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die fein geschnittenen Möhren zugeben. Mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen und die Möhren weich dünsten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne ohne Fett die Mandeln rösten, anschließend hacken. Die Minze abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die gedünsteten Möhren aus der Pfanne nehmen, Minze und Mandeln daruntermischen.

Nochmals abschmecken.

Für den Tomatensalat die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen,

herausnehmen und die Schale abziehen. Tomaten dann vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein würfeln.

Schwarzkümmel mit einer Prise Salz und Zucker mörsern. Die Gewürzmischung zu den Tomaten geben, Olivenöl hinzufügen, alles vermischen und abschmecken.

Für den Joghurt-Dip die Gurke abwaschen, dann raspeln. Gurkenraspel mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pürieren. Die Rosinen grob hacken.

Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gurkenraspel ausdrücken und zum Joghurt geben. Ebenfalls Knoblauch, Dill und Rosinen zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die marinierten Oliven die Oliven abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die Oliven in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb und -saft, Knoblauch und Olivenöl zugeben und alles vermischen.

Tipp: Diese Mischung in einer feuerfesten Form bei 180 Grad im Backofen 5 Minuten ziehen lassen, dann schmeckt es noch besser.

Für den marinierten Schafskäse Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Käse zerbröseln, mit Sumach, Koriander und Olivenöl mischen.

Die Mezze separat in kleine Schälchen füllen und auf eine Platte geben. Dazu Fladenbrot reichen.

Jacqueline Amirfallah am 25. August 2023

Spargel-Stangen mit Blätterteig und Schinken

Für vier Portionen:

16 grüne Spargelstangen	270g Blätterteig	6 Scheiben Parmaschinken
2 EL Sesamkörner	1 Eigelb	Olivenöl
Pfeffer und Salz		

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Spargel waschen, etwas kürzen und in kochendem Salzwasser für ca.

2 Minuten blanchieren. Die Spargelstangen herausnehmen, trocken tupfen und abkühlen lassen.

Den Blätterteig flach ausrollen und auf der ganzen Fläche mit dem Schinken belegen. Mit einem sehr scharfen Messer nun in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Spargelstangen mit etwas Olivenölbestreichen. Mit Pfeffer und Salz aus der Mühle würzen. Die Spargelstangen mit den Blätterteigstreifen (Schinken auf der Innenseite) spiralförmig umwickeln.

Ein Ei trennen und das Eigelb gut verrühren. Die Stangen nun mit dem Eigelb bestreichen und die Sesamkörner darüber streuen. Für ca. 15 Minuten in den Backofen backen bis der Teig schön goldbraun ist.

Am besten sofort oder später lauwarm servieren.

Ali Güngörmüs am 10. Dezember 2022

Gergrillte Paprika in Öl

4 rote Spitzpaprika 6 Zweige frischer Thymian Olivenöl
4 Knoblauchzehen Salz und Pfeffer

Die Paprika waschen, vierteln und entkernen. Die Paprikastreifen auf ein Backblech mit der Außenseite nach oben legen. Dann im Backofen für 10 bis 15 Minuten mit der Grillfunktion backen bis große Teile der äußeren Schale schwarz werden. Das Blech herausnehmen mit einer Alufolie abdecken und abkühlen lassen. Dann die Schale vorsichtig abziehen. Die Paprika mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Knoblauchzehen in dünne Stifte schneiden und vom Thymian die Blättchen abzupfen.

Beides zusammen mit den gegrillten Paprika in ein Glas geben und vollständig mit Olivenöl bedecken. Mindestens für einen Tag im Kühlschrank durchziehen lassen. So in Öl eingelegt halten sie sich für mindestens 2-3 Wochen.

Man kann die Paprika auch im Ganzen grillen oder in der Pfanne rösten. In beiden Fällen auch wieder bis die Schale schwarze Blasen wirft. Die Paprika entweder abgedeckt oder in einer Folie abkühlen lassen. Erst die Schale, dann die Kerne entfernen und in lange Streifen schneiden. Wie oben angegeben würzen und in Olivenöl einlegen.

In manchen Rezepten wird auch noch etwas Weißweinessig dazugegeben.

Die gegrillten Paprika am besten zusammen mit anderem gegrillten Gemüse wie gegrillte Zucchini oder gegrillte Auberginen lauwarm als Antipasti servieren. Dazu ein paar Ciabattascheiben.

Ali Güngörmüs am 10. Dezember 2022

Lachs-Salat mit exotischen Früchten und Rösti

Für 4 Personen:

Für den Salat:

350 g Lachsfilet	1 Mango	1 Kaki
2 Avocado	2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl
2 EL Weißwein-Essig	1 EL Sojasoße	2 EL weiße Crema di Balsamico
0,5 Bund Dill	3 Stangen Frühlingszwiebeln	Limettensaft
Salz, Pfeffer		

Für die Rösti:

5 festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz
Pfeffer	Muskat	frischer Thymian

Für den Salat:

Das Lachsfilet möglichst ohne Haut kaufen oder die Haut vor der Verarbeitung abziehen. Die grauen Fettflächen und restliche Gräten entfernen. Das Filet waschen, gut trocken und in mundgerechte Stücke schneiden.

Mango und Kaki schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Avocado längs halbieren, dann den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls würfeln. Dill waschen, trocknen und mit einer Schere grob zerteilen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln säubern und in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben und mit Sojasoße und den Öl- und Essigsorten verrühren. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Vinaigrette anschließend mit Lachs, Früchten und Avocado vermengen.

Vorsichtig mit etwas Salz (die Sojasoße ist schon salzig), Pfeffer und Limettensaft würzen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in grobe Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in ein Geschirrtuch geben. Das Tuch eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Kartoffelraspeln auf dem Pfannenboden verteilen und leicht andrücken. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite gut gebräunt und fest ist. Rösti wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Bratzeit beträgt mindestens 10 Minuten. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennt die Oberfläche, bevor die Kartoffelmasse innen gar ist. Zum Schluss nach Geschmack Thymianblätter über die Rösti streuen.

Rösti in Stücke teilen und mit je 1 guten Portion Lachssalat servieren.

Rainer Sass am 25. November 2022

Kürbis-Kartoffel-Waffeln mit Mangold-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Kürbis-Kartoffelwaffeln:

400 g Hokkaido-Kürbis	400 g Kartoffeln	1/2 Bund Schnittlauch
100 g Bergkäse	2 Eier (Größe M)	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	Muskat, frisch gerieben

Für den Mangold:

1 Bund bunter Mangold (800 g)	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 EL Balsamico	12 Kirschtomaten	

Kürbis putzen, waschen und fein raspeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Käse fein reiben. Jeweils 300 g Kartoffel- und Kürbisraspel abwägen und in einer Rührschüssel mischen. Eier, Schnittlauch, Käse und Mehl zugeben. Alles gründlich vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Waffeleisen vorheizen. Aus der Masse nach und nach goldbraune Waffeln backen (ca. 8-10 Minuten Garzeit). Im heißen Backofen warm halten.

Während des Backens der Waffeln das Mangoldgemüse vorbereiten. Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Mangoldblätter in grobe Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten braten, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.

Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Tomaten unter das Mangoldgemüse mischen und kurz mit erhitzen. Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis-Kartoffelwaffeln auf vorgewärmte Teller verteilen, das Mangoldgemüse dazu servieren. Dazu passt ein Klecks Sauerrahm.

Kevin von Holt am 18. Oktober 2022

Oktopus auf Tomaten-Risoni

Für 4 Personen:

Für den Oktopus:

1 Oktopus	1 Zwiebel	1/2 Fenchel
2 Zehen Knoblauch	Meersalz	Butter

Für die Tomatenrisoni:

Olivenöl	1 Zwiebel	1 Dose Tomatenstücke
300 ml Wasser	1 Prise Zucker	Basilikum
1 Stange Peperoncini	10 frische Tomaten	1 Stange Frühlingslauch
250 gr. Risoni	1 rote Paprika	Basilikum
osmanischer Zauber		

Den Oktopus säubern, in einzelne Tentakeln schneiden und in kaltem Wasser aufsetzen. Den Fenchel und die Zwiebel grob schneiden und zusammen mit dem Meersalz und dem Knoblauch hinzugeben. Einmal aufkochen und dann die Trübstoffe abschäumen. Langsam vor sich hinziehen lassen.

Nach ca. 1 - 1 ½ Stunden den Oktopus aus dem Wasser nehmen. Etwas Butter in der Pfanne aufschäumen und die Tentakeln in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die Zwiebel und Peperoncini klein schneiden und in Olivenöl anbraten, mit etwas Zucker karamellisieren.

Die frischen Tomaten waschen und zusammen mit der Dose Tomatenstücke und ca. 300ml Wasser und Basilikum ca. 2 Stunden leicht vor sich hin köcheln lassen. Dann durch ein Sieb drücken, it etwas Salz abschmecken.

Die Stange Frühlingslauch und eine rote Paprika in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, die abgewaschenen Risoni hinzugeben, mit der passierten Tomatensoße auffüllen und Basilikum dazu geben.

Die Risoni in der Tomatensoße garen bis sie bissfest sind. Auf Wunsch mit einer Prise Alis Osmanischer Zauber verfeinern.

Risoni auf Tellern verteilen, den Oktopus darauflegen und servieren.

Ali Güngörmüs am 28. Juli 2022

Zucchini-Käse-Päckchen auf Kiwi-Gurken-Carpaccio

Für 4 Personen

Kiwi-Gurken-Carpaccio:

2 Bio-Zitronen	50 g Puderzucker	Salz
Piment d'Espelette	60 ml Olivenöl	4 Kiwis
1 Salatgurke	8 Kapuzinerkresse-Blätter	

Für die Zucchini-Käse-Päckchen:

250 g Zucchini	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	60 g Walnusskerne	1 EL Zucker
200 g Weichkäse	1 Strudelteigrolle (ca. 300 g)	500 g Frittierfett

Für die Marinade die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft mit Puderzucker in einen Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen, dann etwas Zitronenschale untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Den Topf vom Herd nehmen und langsam das Olivenöl unterrühren.

Kiwis schälen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke abwaschen, trocken tupfen und in 2 mm dicke Scheiben hobeln.

Die Teller abwechselnd kreisförmig mit den Kiwi- und Gurkenscheiben belegen und mit der Zitronen-Olivenöl-Marinade beträufeln.

Kapuzinerkresse-Blätter abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und über die Gurken- und Kiwischeiben streuen.

ie Zucchini abwaschen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden.

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

Walnusskerne grob zerbrechen. Walnüsse in eine Pfanne ohne Fett geben, Zucker überstreuen und die Nüsse karamellisieren lassen.

Den Käse in Stücke schneiden.

Käse, Zucchini und Walnusskerne in eine Schüssel vermischen, mit etwas Pfeffer würzen.

Den Strudelteig entrollen und in 8 Quadrate von ca. 15 cm Kantenlänge schneiden. Dann die Quadrate schräg halbieren, dass aus jedem Quadrat 2 Dreiecke entstehen. Die Dreiecke mit der langen Kante nach unten auf die Arbeitsplatte legen.

In die Mitte der Dreiecke jeweils 2 EL der Füllung geben. Die Teigränder mit etwas Wasser bestreichen, die obere Spitze und die beiden Seitenspitzen umklappen, so dass kleine Teigpäckchen entstehen.

In einem Topf das Frittierfett erhitzen und die Teigpäckchen darin portionsweise knusprig ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gebackene Zucchini-Päckchen auf die vorbereiteten Teller mit dem Kiwi-Gurken-Carpaccio geben und servieren.

Jörg Sackmann am 19. Juli 2022

Kräuter-Schnitzel mit Polenta

Für 4 Personen

3 Schalotten	4 EL kalte Butter	1 Bund Rucola
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	8 Kalbsschnitzel
Salz	Pfeffer	100 ml Weißwein
200 ml Fleischbrühe	1 EL Balsamico	1 TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl		

Für die Polenta:

1 Schalotte	1 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe
160 g Maisgrieß	50 g Parmesan	Salz
Pfeffer		

Außerdem:

Zahnstocher

Schalotten schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Rucola, Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln.

Die Kräuter und 3 Blätter Rucola fein schneiden und unter die angeschwitzten Schalotten mischen.

Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterschalotten auf den Schnitzeln verteilen. Die Schnitzel fest aufrollen und nach Belieben mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Röllchen darin zunächst auf der Naht anbraten, dann rundherum bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 10 Minuten braten.

Für die Polenta Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen.

Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze Polenta quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten).

Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Involtni aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller oder in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 60 Grad warm halten.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen. Die Fleischbrühe dazu gießen und alles um die Hälfte einkochen lassen. Die restliche Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Sauce damit binden.

Aus Balsamico, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Rucola mit der Vinaigrette marinieren.

Involtni mit der Sauce beträufelt servieren, dazu den Rucolasalat und Polenta servieren.

Sören Anders am 21. Juni 2022

Gemüse im Tempura-Teig mit maltesischer Soße

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

400 g kl. neue Kartoffeln Salz 80 g Butter

Für das Gemüse:

1 Ei (Gr. M) 150 ml kaltes Mineralwasser 1 EL Weißwein
100 g Weizenmehl, Type 405 1 TL Paprikapulver, rosenscharf Salz
300 g Blumenkohl 3 Karotten 300 g grüner Spargel
500 g Frittierfett

Für die Sauce Maltaise:

200 g Butter 1 Bio-Blutorange 1 Schalotte
5 weiße Pfefferkörner 2 EL Weißweinessig 80 ml trockener Weißwein
2 EL Wasser Salz 3 Eigelbe

Die Kartoffeln gut waschen und bürsten. Die ungeschälten Kartoffeln, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser knapp weich garen. Dann abgießen.

In einem Topf Butter schmelzen und die Kartoffeln darin langsam bei niedriger Hitze fertig garen.

Für den Ausbackteig Ei, Mineralwasser, Weißwein, Mehl, Paprika und eine gute Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und diesen 20 Minuten kaltstellen.

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Die eventuell trockenen und holzigen Enden vom Spargel abschneiden, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen.

Die Blutorange heiß abwaschen, abtrocknen und mit einer Zestenreibe etwas Schale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Schalotte schälen, fein schneiden und in einen Topf geben.

Pfefferkörner, Essig, Weißwein, Wasser und eine Prise Salz zur Schalotten geben, aufkochen und die Flüssigkeit auf einen 1 EL einkochen.

Dann den Ansatz durch ein Haarsieb in einen Schlagkessel absieben und kurz abkühlen lassen. Die Eigelbe zur Reduktion im Schlagkessel geben und unterrühren. Dann über dem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren die geschmolzene Butter langsam zugeben und zu einer cremigen Sauce aufschlagen.

Den Schlagkessel vom Wasserbad nehmen. Blutorangensaft unterrühren und die Sauce mit den Orangenzenen abschmecken.

Für das Gemüse das Frittierfett in einem breiten Topf oder Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Blumenkohl, Karotten und Spargel portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in 3-4 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knuspriges Gemüse sofort mit der Sauce und den Kartoffeln servieren.

Kevin von Holt am 14. Juni 2022

Öhmchens Tomaten-Basilikum-Butter auf Röstbrot

Für zwei Personen

Für die Tomaten-Basilikumbutter:

250 g Butter	100 g Tomatenmark	2-4 Knoblauchzehen
1 Orange	15 Blätter Basilikum	5 g Salz
Pfeffer		

Für das Röstbrot:

1 Ciabatta

Die Butter mit einem Handrührgerät weiß aufschlagen. Sie ist so auch im kalten Zustand streichfähiger und haftet z.B. beim Gratinieren länger auf dem Gargut.

Knoblauch abziehen und reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Butter zusammen mit Basilikum, Knoblauch, Tomatenmark, Orangenabrieb und Salz verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Sie erzielen eine gute Grundwürzung, wenn Sie auf 1 Kilogramm Masse, z.B. Butter, 20 Gramm Salz geben. Bei dieser Tomatenbutter kommen auf 250 Gramm Butter also 5 Gramm Salz.

Übrigens: In Backpapier eingewickelt lässt sich die Tomaten Basilikumbutter wunderbar einfrieren.

Für das Röstbrot:

Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne kross mit Muster angrillen. Je nach Gusto dick oder dünn mit der Tomaten- Basilikumbutter bestreichen.

Mario Kotaska am 26. Mai 2022

Nudel-Karotten-Salat mit Rhabarber und grünem Spargel

Für eine große Schüssel

2-3 Karotten	150 g grüner Spargel	150 g Nudeln
2-3 Stangen roter Rhabarber	Zucker	Saft einer 1/4 Zitrone
5 Hände Wildkräutersalat	essbare Blüten	Essig, Öl
Kreuzkümmel	Chilipulver	Salz, Pfeffer
gekochte Spargelenden	5 EL Spargelsud	Rhabarbersirup
Rapsöl	eine Hand frischer Spinat	eine Hand Dill
eine Hand Petersilie	eine Hand Schnittlauch	

Karotten mit einem Sparschäler in feine, nudelartige Streifen schneiden.

Karottenstreifen mit etwas Salz und Zucker in einer Schüssel marinieren und beiseitestellen. Grünen Spargel schälen.

Nudeln in Salzwasser kochen.

Rhabarber putzen, in Stücke schneiden und mit Zucker und Zitronensaft in deiner Schüssel marinieren. Der Rhabarber soll mit einer dünnen Schicht der Marinade überzogen sein.

Wildkräutersalat gründlich waschen. Falls die Kräuter schon etwas welk sind, hilft es, sie für einige Zeit in eine Schale mit kaltem Wasser zu legen.

Nudeln, wenn sie gar sind, kalt abschrecken und mit einem Schuss Olivenöl und einem Schuss Essig vermischen.

Leicht mit Kreuzkümmel und Chili würzen.

Blüten und Wildsalat unter die Nudeln mischen.

Das untere Drittel des grünen Spargels schälen und die holzigen Enden abschneiden. Dann die Stangen halbieren und in einer Pfanne anschwitzen, dabei mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für das Dressing die Spargelenden vom Hauptgang, 5 EL Spargelsud, Rhabarbersirup, Essig, Rapsöl und Pfeffer miteinander vermischen und dann mit jeweils einer Hand voll frischem Spinat, Dill, Petersilie und Schnittlauch mit einem Stabmixer pürieren.

Das Dressing durch ein Sieb passieren (dadurch bleibt es schön grün und wird nicht braun).

Dressing über die Nudeln gießen und mischen.

Grünen Spargel aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Karottenstreifen mit dem Nudelsalat vermischen.

Marinierten Rhabarber in der Pfanne mit einer Prise Zucker karamellisieren.

Den Salat auf Tellern anrichten, den karamellisieren Rhabarber und den Spargel darüber geben.

Björn Freitag am 13. Mai 2022

Kräuter-Suppe mit Brot-Chips

Für 4 Personen

Für die Brotchips:

100 g Bauernbrot am Stück 2 EL Speiseöl

Für die Suppe:

1 kleine Zwiebel 1 EL Butter 400 ml Rinderbrühe

100 g Sahne 100 g Bärlauch 150 g Schmand

1 Bio-Zitrone Salz, Pfeffer 1 Prise Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Brotchips das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl bestreichen, auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten goldgelb rösten.

Währenddessen für die Suppe die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen.

Brühe und Sahne angießen, zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Bärlauch zusammen mit Schmand in den Standmixer geben und zu einer feinen Paste mixen.

Alternativ einen Stabmixer verwenden.

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

Die Kräuterpaste zur Suppe geben und untermixen, dabei nicht mehr kochen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken und nochmals kurz mixen.

Die Kräuter-Suppe auf vier tiefe Teller verteilen und mit den Brotchips garnieren

Christian Henze am 10. Mai 2022

Spargel-Salat

Für 4-6 Personen

700 g weißer Spargel	300 g grüner Spargel	Salz
1 Schalotte	3 EL Gemüsebrühe	5 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	1/2 TL Dijon-Senf	1/2 TL körniger Senf
1 Limette	Pfeffer	100 g Pflücksalat
Parmesan		

Weißer und grüner Spargel schälen, holzige Enden abschneiden.

Spargel dämpfen. Der Vorkoster benutzt dafür einen Spargeltopf.

Spargelstangen aufrecht in den Topf stellen, diesen mit der vorgeschriebenen Menge an Wasser füllen und eine Prise Salz hinzugeben.

Je nach Stangendicke für 10-15 Minuten dämpfen, bis die Stangen bissfest sind. Ist der grüne Spargel wesentlich dünner als der weiße, Grünspargel eventuell schon einige Minuten früher aus dem Topf nehmen, damit er nicht zu weich wird. Wer keinen Spargeltopf hat, kann die Stangen auch im normalen, mit etwas Wasser gefüllten Kochtopf mit Deckel und passendem Dämpfeinsatz dämpfen.

Für die Vinaigrette Schalotte schälen, fein würfeln und in eine Salatschüssel geben. Gemüsebrühe, Olivenöl, Essig, beide Senfsorten und den Saft einer Limette dazugeben und mit einem Schneebesen vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Spargel gar ist, Stangen aus dem Topf nehmen, sofort in ca. 4 cm breite Stücke schneiden und zum Abkühlen in die Vinaigrette geben. Spargel für 15-20 Minuten marinieren lassen. Zum Servieren je etwa eine Handvoll Pflücksalat auf einen Teller geben, marinierte Spargelstücke darauf anrichten und nach Belieben den Parmesan darüber reiben.

Björn Freitag am 29. April 2022

Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum

Für 4 Personen:

Für das Kraut:

3 rote Paprikaschoten	400 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
2 EL Schmalz	2 EL Zucker	400 g Sauerkraut
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Paprikapulver, rosenscharf	1 kleine Kartoffel
50 g Butter		

Für Fisch und Sauce:

2 Schalotten	2 EL Rapsöl	150 ml Riesling
300 ml Fischfond	150 g Sahne	Kalahari Salz
Pfeffer	600g Zanderfilet, mit Haut	Mehl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
50g Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Paprikaschoten halbieren, von den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. Diese zusammen mit der Brühe in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen. Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Paprikapulver untermischen, Paprikasaft dazugießen. Den Erdapfel schälen, fein reiben und unterrühren. Das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Fischfond und Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilet abbrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Den Fisch im restlichen Öl zusammen mit den Kräutern und dem angedrückten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite etwa 5 Minuten braten. Den Fisch wenden und noch 1 Minute weiter braten.

Butter unter das Kraut rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebratenen Zander anrichten. Butter und geschlagene Sahne zur Rieslingsauce geben, mit dem Pürierstab schaumig mixen und um das Kraut verteilen.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Saibling mit Kren-Kruste

Für 4 Personen:

4 Scheiben Toastbrot	150 g weiche Butter	2-3 EL Kren (Meerrettich)
Salz, Pfeffer	400 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Brunnenkresse
1 Bund glatte Petersilie	150 ml Milch	Muskatnuss
4 Saiblingsfilets à 150g	1 Zitrone (Saft)	2 EL Rapsöl

Toastbrot würfeln und in einem Mixer fein mahlen. 80g Butter schaumig schlagen. Kren und geriebenes Toastbrot unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen zwei Blätter Klarsichtfolie geben und ca. 3-4mm dünn ausrollen. Für 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

In einem großen Topf Salzwasser zum kochen bringen. Erdäpfel schälen, klein schneiden und im Salzwasser in ca. 30 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die restliche Butter zerlassen und etwas auskühlen lassen. Brunnenkresse und Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 1/4 der Kresseblätter beiseite stellen, restliche Kresse- und Petersilienblätter mit der noch flüssigen Butter in einem Mixer fein pürieren. Erdäpfel noch heiß durch eine Presse drücken.

Milch aufkochen, dazugießen und unterrühren. Das Püree mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Kräuterpüree unterrühren.

Den Backofengrill vorheizen. Saiblingsfilets mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Die Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Fest gewordene Krenkruste in der Größe der Filets zuschneiden und die Folie entfernen. Die Kruste auf die Fische legen und unter dem vorgeheizten Grill etwa 5-6 Minuten gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat.

Die Saiblinge mit Kruste auf dem Kressepüree anrichten. Beiseite gestellte Kresse mit etwas Rapsöl und dem restlichen Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen und um Fisch und Püree verteilen.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Rinder-Carpaccio mit Spargel-Linguini

Für 4 Personen:

500 g Rinderfilet	1 Schalotte	2 El Weißweinessig
4 El mildes Olivenöl	75 ml Rinderbrühe	1 El Honig
½ Zitrone (Abrieb)	1 Tl Speisestärke	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon	4-5 dicke St. grüner Spargel
150 g Linguini	50 g Butter	30 g Parmesan

Rinderfilet straff in Folie einwickeln und für ca. 1 Std. in das Gefrierfach legen.

Schalotte schälen, fein würfeln und in 1 El Öl anschwitzen. Bratansatz mit Essig ablöschen, Brühe, sowie Honig zufügen. Soße etwas einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke leicht binden. Pfanne vom Herd ziehen, Soße in einen hohen Becher umfüllen. Kräuterblätter abzupfen und mit dem restlichen Öl zur Soße geben, und alles mit einem Pürierstab untermixen.

Vom Spargel die holzigen Enden wegschneiden. Stangen der Länge nach auf einem Gemüsehobel in längliche Streifen schneiden. Zitronenschale in feine streifen schneiden. Linguini in kochendem Salzwasser bissfest garen. Spargel- und Zitronenschalenstreifen in zerlassener Butter in einer großen Pfanne anschwitzen. Nach ca. 1 Minute, die Nudeln abschütten und mit 2-3 El Nudelwasser unter die Spargelstreifen mischen und mit Salz, Pfeffer würzen.

Fleisch aus dem Gefrierfach nehmen, aus der in Folie wickeln und auf einer Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese leicht überlappend kreisrund auf Teller legen und mit Salz, Pfeffer würzen. Spargel-Linguini mit einer Fleischgabel aufrollen und in die Mitte verteilen. Alles mit der Soße beträufeln und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen. Nach belieben das Carpaccio noch mit einigen frisch gezupften Kräutern garnieren.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Geräucherter Saibling auf Gurken-Kräuter-Remoulade

Für 4 Personen:

4 Saiblingsfilets	75 g Räucherspäne	1 Salatgurke
2 El Kapern	2 Sardellenfilets	1 Bund Schnittlauch
80 g gemischte Garten-Kräuter	250 g Mayonnaise	1 Tl Senf
150 g Crème-fraiche	Kalahari Salz	Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)		

Saiblingsfilets abbrausen und trocken tupfen. Danach aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Röllchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Räucherspäne gleichmäßig in einen Bräter oder breiten Topf verteilen, so dass der Boden völlig bedeckt ist. Saiblingsröllchen auf einen Dämpfeinsatz legen, diesen auf die Räucherspäne setzen, mit einem passenden Deckel verschließen. Bräter bzw. Topf auf den heißen Herd stellen und die Späne entzünden und so zum Rauchen bringen. Fisch langsam in ca. 20 Minuten im Rauch garen.

Inzwischen Gurke schälen, der Länge nach vierteln, Kerngehäuse weg schneiden. Gurken-Viertel klein würfeln, Kapern fein hacken.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Restliche Kräuter abzupfen und mit Mayonnaise, Senf und Creme fraiche in einem Mixer pürieren.

Gurkenwürfel, gehackte Kapern und Schnittlauch unterrühren, Soße mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fertig geräucherte Saiblingsfilets noch warm mit der Gurken-Remoulade servieren. Nach Belieben mit etwas frischem Dill, Kresse und Kerbel garnieren.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Gemüse-Salat Leipziger Allerlei

Für 4 Personen:

12 Flusskrebse	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
5 El Traubenkernöl	1 Tl Tomatenmark	2-3 El Weißweinessig
400 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	300 g frische Erbsen
2 Schalotten	50 g Butter	50 g Crème-fraiche
8 junge Bundmöhren	12 Spitzen von weißem Spargel	12 Spitzen von grünem Spargel
1 kleiner Kohlrabi	150 g Saubohnen	12-16 Morcheln
50 g junge Salatblätter	50 g Butter	4 mittelgroße Champignons
Erbsensprossen		

Flusskrebse ca. 4 min in sprudelnd kochendem Wasser garen.

Anschließend kalt abschrecken, Schwänze ausbrechen. Krebskarkassen und Krebsnasen gründlich säubern. Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln und zusammen mit den Krebschalen in 1 El heißem Öl anrösten, dann Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Alles mit Essig ablöschen, Fond dazu gießen und bei mittlerer Hitze 30 min. leise köcheln lassen. Danach durch ein feines Sieb gießen. Sud auf ca. 100 ml einkochen, restliches Öl mit einem Pürierstab untermixen, Vinaigrette kräftig mit Salz, Pfeffer würzen.

Erbsen ca. 4 Minuten in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. 100 g davon für später reservieren. Schalotten schälen, fein würfeln und in 50 g Butter solange braten, bis diese eine nussbraune Farbe bekommt. Vom Herd nehmen. Restliche Erbsen in ein Tuch geben, darin auspressen, dann im Mixer zusammen mit Schalotten, gebräunten Butter und Creme fraiche fein pürieren. Püree mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

Möhren, Spargel und Kohlrabi schälen, Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Möhren halbieren. Saubohnen aus der Haut pellen. Morcheln und Salat putzen, waschen und trocken schütteln.

Gemüse in kochendem Salzwasser zugedeckt in ca. 6 min bissfest garen.

Dann das Gemüse mit einer Schamkelle aus dem Wasser heben und zusammen mit Flusskrebs-Schwänzen und Morcheln in zerlassener Butter in einer Pfanne schwenken. Dabei das ganze mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Champignons in sehr dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Erbsencreme auf Teller geben und mit dem Löffelrücken flach streichen. Gemüse, Morcheln und Flusskrebs-Schwänze zusammen mit einigen Salatblättern, Champignon-Scheiben und Sprossen darauf verteilen. Alles mit der Krebs-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Gebackenes Land-Ei mit Kraut-Salat und Speck

Für 4 Personen:

300 g Spitzkohl	1-2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
1 EL Trüffelöl	100 g Speck	4 Eier, Größe L
Mehl	1 verquirltes Ei	100 g Semmelbrösel
400 ml Pflanzenöl	120 g Mayonnaise	1 EL Honig
1 EL Senf	Salatspitzen	Radieschenscheiben

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen. Blätter in lange feine Streifen schneiden, mit Essig und Öl marinieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Gefrorenen Speck der Länge nach in feine Streifen schneiden und in heißem Öl knusprig frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eier 6 Minuten in kochendem Wasser garen, anschließend kalt abschrecken und vorsichtig pel- len. Gegarte Eier salzen, dann in Mehl wenden und durch verquirltes Ei ziehen. Danach in Semmelbrösel panieren und in heißem Öl goldbraun und knusprig ausbacken. Gebackene Eier auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mayonnaise mit Senf und Honig vermischen, je einen Löffel auf die Teller geben und mit dem Löffelrücken etwas verteilen. Krautsalat zusammen mit einigen Salatspitzen und Radieschen- scheiben nestartig darauf anrichten. Knusprige Speckstreifen darauf verteilen. In jedes Nest ein gebackenes Ei setzen.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Jakobsmuschel mit Kürbis und Orangen-Chili-Butter

Für 4 Personen:

4 frische Jakobsmuscheln	150 g Hokkaido-Kürbis	2 Stangen Frühlingslauch
3 El Olivenöl	Kalahari Salz	Malabar Pfeffer
Zucker	1 kleine rote Chilischote	200 ml frischer Orangensaft
75 g kalte Butter		

Jakobsmuscheln aus der Schale lösen. Muskelfleisch von den Innereien befreien und waschen. Gewölbte Schalenhälfte aufheben und gründlich säubern.

Kürbis und Frühlingslauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden bzw. hobeln. Mi- schung zusammen in 2 El heißem Olivenöl 2-3 Minuten anschwitzen. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Warm halten.

Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Chilistreifen in restlichem Olivenöl anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen, Topf vom Herd ziehen, kalte Butter nach und nach unterrühren.

Jakobsmuscheln mit Salz, Pfeffer würzen, etwas Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten.

Kürbisgemüse in die gesäuberten Muschelschalen verteilen, je eine Jakobsmuschel darauf setzen. Orangen-Chili-Butter über Muschel und Gemüse verteilen und servieren.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Grünkohl-Salat mit Grapefruit, Avocado, Süßkartoffeln

Für 4 Portionen:

2 kl. Süßkartoffeln, à 200 g	400 g Grünkohl	1 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl	1 reife Avocado	1 Grapefruit
75 g Rauchmandeln	2 saftige Bio-Orangen	3 EL Leinöl
2 EL Weißweinessig	Salz, Cayennepfeffer	1-2 TL Birkenzucker

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und im heißen Ofen in ca. 15-20 Minuten weich backen. Inzwischen den Grünkohl putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Blätter klein schneiden und in einer großen breiten Salatschüssel mit 1 EL Olivenöl und Zitronensaft vermischen und etwa 2 Minuten mit den Händen durchkneten. Beiseitestellen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.

Grapefruit großzügig schälen und mit einem scharfen Messer die Filets heraus schneiden.

Avocado, Grapefruitfilets und gebackene Süßkartoffeln auf dem Grünkohl in der Schüssel verteilen. Die Rauchmandeln grob hacken und darüberstreuen.

Für das Dressing eine Orange mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann beide Orangen auspressen. Den Saft und den Schalenabrieb mit dem restlichem Olivenöl, dem Leinöl und dem Weißweinessig verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer sowie einer Prise Birkenzucker abschmecken. Über die Salatzutaten in der Schüssel träufeln.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Pfirsich mit Riesen-Garnelen und Zuckerschoten

Für 4 Personen:

1 Schalotte	25 g Ingwer	1 große rote Chilischote
6 EL Erdnussöl	12 Bio-Limetten	2 EL Sojasauce
2 EL Reissessig	23 EL Ahornsirup	12 Riesengarnelen
150 g Zuckerschoten Salz	2 reife größere Pfirsiche	4-5 EL geröstete Cashewnüsse
8 Limettenspalten		

Schalotte und Ingwer schälen, fein würfeln. Chili halbieren, entkernen, waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden.

Limetten waschen, trocken reiben, Schale dünn herunterschalen und in feine Streifen schneiden, Saft auspressen. Schalotte, Ingwer und Chili in einer Pfanne in 3 EL heißem Erdnussöl andünsten. Mit Limettensaft, Sojasauce und Reissessig ablöschen. Limettenschale und Ahornsirup zufügen, alles etwas einkochen. Abkühlen lassen.

Riesengarnelen aus der Schale lösen, waschen, Darm entfernen.

Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren. Garnelen in einer Pfanne in 2 EL heißem Erdnussöl von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten.

Zuckerschoten zufügen und weitere 2-3 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Dabei mit Salz würzen.

Pfirsiche waschen, trocken tupfen, halbieren, Kern entfernen.

Schnittflächen mit restlichem Erdnussöl einpinseln, auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne ca. 45 Min. braten.

Gegrillte Pfirsichhälften mit Riesengarnelen und Zuckerschoten auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Zum Schluss einige geröstete und grob gehackte Cashewnüsse darüberstreuen und mit Limettenspalten servieren.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Rote Bete-Bowl mit geräucherter Forelle

Für 2 Personen:

2 rote Zwiebeln	150 ml Rapsöl	100 g roter Reis
200 ml Gemüsefond	2 Rote Bete-Knollen	Salz, Zucker
1 Orange	1 Schuss Weißweinessig	250 ml Wasser
1 Gurke	100 g dunkle Weintrauben	2 Radieschen
Pinienkerne	½ roter Apfel	1 Zitrone
1 EL Honig	1 Schuss Sojasoße	1 TL Dijon-Senf
Pfeffer	1 Forellenfilet, geräuchert	gelber Friséesalat
Frischkäse		

Eine rote Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Rapsöl anschwitzen.

Den Reis dazugeben und umrühren. Dann mit Gemüsefond aufgießen und für 15 Minuten köcheln lassen.

Rote Bete-Knollen schälen und mit einer Reibe in feine Scheiben schneiden.

Diese in einen Topf geben und je eine Prise Salz und Zucker hinzugeben.

Den Saft einer halben Orange dazu gießen. Mit einem Schuss Weißweinessig und 250 ml Wasser kochen lassen.

Eine Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Trauben halbieren.

1 rote Zwiebel und 2 Radieschen halbieren und in feine Ringe schneiden.

Die Rote Bete-Scheiben durch ein Sieb abgießen. Den Sud in einer Schüssel auffangen und in einem kalten Wasserbad abkühlen. Er dient als Grundlage für das spätere Dressing der Bowl.

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne braun anrösten.

½ roten Apfel in feine Scheiben schneiden. Den Saft einer halben Zitrone über die Apfelscheiben geben.

Für das Dressing die Hälfte des Rote Bete-Fonds mit Honig, einem Schuss Sojasoße, Dijon-Senf und dem restlichen Rapsöl mit einem Pürierstab aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in mundgerechte Stücke zerteilen.

Für die Bowl zunächst den Reis in die Schüssel geben und etwas Frisée-Salat darauflegen. Die geräucherte Forelle auf den Salat geben und mit einem Klecks Frischkäse garnieren. Trauben, Gurken, Radieschen, Apfelstücke, Zwiebeln und Rote Bete im Kreis um den Fisch herum platzieren. Mit einem Löffel nach Belieben das Dressing über die Bowl geben und zum Schluss die gerösteten Pinienkerne als Topping auf den Frischkäse portionieren.

Björn Freitag am 09. Januar 2022

Hummus mit Fladenbrot

Für 4 Personen

Für den Hummus (ca. 200 g):

170 g Kichererbsen (Glas)	3-4 zerstoßene Eiswürfel	2 EL helles Tahin
2-3 EL mildes Olivenöl geröst. Sesamsamen	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Spritzer Zitronensaft

Für das Fladenbrot (16 Stück):

500 g Mehl	100 g weiche Butter	10 g frische Hefe ($\frac{1}{4}$ Würfel)
300 ml lauwarmes Wasser	10 g Salz	Mehl

Für den Hummus:

Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Im Blitzhacker grob pürieren, das zerstoßene Eis samt Tauwasser nach und nach dazugeben und alles so lange mixen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Tahin und 1 EL Olivenöl dazu geben, mit Salz und Zitronensaft würzen. Zum Servieren den Hummus in eine kleine Schüssel füllen, in die Mitte eine Kuhle drücken und das übrige Olivenöl dazugeben. Mit Sesam bestreuen.

Für das Brot:

Das Mehl mit der Butter in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Die Hefe mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Hefe, Salz und übriges lauwarmes Wasser zum Mehl-Butter-Mix geben und gut einarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Dann in 16 Stücke teilen und jedes Teigstück mit leicht bemehlten Händen zur Kugel formen. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Danach:

Jede Teigkugel mit leicht bemehlten Händen zu einem kleinen Fladen auseinanderdrücken. Die Fladen nebeneinander auf Backbleche legen, mit einem Küchentuch abgedeckt nochmals etwa 10 Minuten gehen lassen. Etwas Wasser in den vorgeheizten Backofenraum sprühen. Die Fladenbrote nacheinander im Ofen auf der mittleren Schiene jeweils 12 bis 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Varianten:

Für Pesto-Hummus 50 g blanchierten, ausgedrückten Spinat, $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum, 1 EL geriebenen Parmesan und 40 ml kalte Gemüsebrühe im Blitzhacker nicht zu fein pürieren und unter 200 g Hummus rühren.

Für Rote-Bete-Hummus 120 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert) klein schneiden und im Blitzhacker pürieren, mit 200 g Hummus verrühren und mit Salz, Pfeffer, $\frac{1}{4}$ TL fein geriebenem Ingwer, 1 Msp. Orangen-Abrieb sowie je 1 Prise Kardamom und Zucker würzen. Beides in kleine Schüsseln füllen und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 22. November 2021

Eisberg-Bowl mit Honig-Bacon und weichem Ei

Für 2 Personen

5 Bioeier	200 g gekochter, geräuch. Bauchspeck	1 EL Butter
2 EL flüssiger Honig	12 Eisbergsalat	3 EL heller Balsamico-Essig
1 EL feiner Senf	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl		

Die Eier 6-8 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und pellen.

Inzwischen den Bauchspeck in 3-4 cm große Rechtecke schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und den Bauchspeck darin von jeder Seite 3 Minuten kräftig anbraten. Den Honig darübertraufeln, kurz karamellisieren lassen und vom Herd nehmen. Eisbergsalat waschen, trocken schleudern, in grobe Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Essig, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Die Vinaigrette über den Eisbergsalat geben und vermengen. Auf zwei Bowls verteilen und dann den Honig-Bacon darauf anrichten. Die innen noch weichen Eier in Stücke schneiden, dazugeben und genießen.

Christian Henze am 17. September 2021

Gefüllte Tomate

Für 4 Personen

4 Fleischtomaten	2 rote Zwiebeln	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	200 g Sahne	500 ml Gemüsebrühe
Salz	Zucker	Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	Zimt, gemahlen	150 g Maisgrieß (Polenta)
500 g Blattspinat	100 g Pistazien	80 g Parmesan
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe	

Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und kurz in kochendem Wasser überbrühen, direkt in einer Schüssel mit Eiswasser abkühlen und die Haut abziehen.

Von den abgezogenen Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseitelegen.

Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Tomateninnere in einen Mixbecher geben und kurz pürieren.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem breiten Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Tomateninnere dazu geben und mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt abschmecken.

Den Maisgrieß einrühren, die Thymianzweige zugeben und bei kleiner Hitze den Grieß ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pistazien grob hacken, den Parmesan reiben.

Pistazien, Parmesan und Butter unter den gequollenen Grieß rühren, Thymianzweige entfernen. Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Die Grießmasse einfüllen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform setzen und 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne übriges Olivenöl erhitzen. Spinat und Knoblauchzehe zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen.

Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Spinat auf den gefüllten Tomaten verteilen, Tomatendeckel aufsetzen.

Etwas vom restlichen Polentagrieß auf den Teller geben und die Tomaten daraufsetzen, sonst sind sie sicher auf den Tellern fixiert.

Jacqueline Amirfallah am 08. September 2021

Antipasti misti

Für das Vitello tonnato:

700 g Kalbfleisch	Salz	1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt	3 Nelken
1 TL Pfefferkörner	700 ml trockener Weißwein	1 Dose Thunfisch (160 g)
1 Glas Kapern (100 g)	75 g Mayonnaise	25 g Naturjoghurt
2 EL natives Olivenöl extra	100 ml Garsud vom Kalbfleisch	1 Spritzer Zitronensaft
1 Handvoll Rucola		

Für die gebratenen Pilze:

250 g braune Champignons	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL einfaches Olivenöl	50 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{4}$ Zitrone
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Handvoll Petersilienblätter

Für den Salat:

200 g kleine Garnelen	3 Stangen Staudensellerie	3 EL natives Olivenöl extra
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Vorbereitungen am Vortag:

Am Vortag für das Vitello tonnato das Fleisch mit Küchenpapier abtupfen, dann rundherum salzen. Das Suppengemüse je nach Sorte mit der Zwiebel schälen oder waschen und in Stücke schneiden.

Gemüse schneiden:

Für die gebratenen Pilze die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Viertel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Fleisch über Nacht ziehen lassen:

Das Fleisch mit dem vorbereiteten Gemüse sowie den Lorbeerblättern, Nelken und Pfefferkörnern in eine gerade ausreichend große Schüssel geben, mit dem Wein begießen und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Fleisch garen:

Am nächsten Tag das Fleisch mit der Marinade in einen Topf umfüllen. So viel Wasser angießen, dass das Fleisch bedeckt ist. 1 TL Salz dazugeben, den Topfinhalt aufkochen und das Fleisch bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 1 Stunde weich garen.

Garsud abkühlen lassen:

Den Topf vom Herd ziehen und das Fleisch im Garsud 1 Stunde abkühlen lassen, dann herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Den Garsud beiseitestellen.

Vitello tonnato Sauce zubereiten:

In dieser Zeit für die Sauce Thunfisch und Kapern abtropfen lassen.

Den Thunfisch mit 1 EL Kapern, Salatcreme, Naturjoghurt und Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei etwa 50-100 ml Garsud hinzufügen, bis die Sauce dickflüssig ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Beiseitestellen.

Champignons braten:

Für die gebratenen Champignons 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignonviertel darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten anbraten, dabei die Pilze in der Pfanne immer wieder schwenken.

Knoblauch und Zwiebel dazugeben:

Die Pilze auf einer Pfannenseite zusammenschieben, das restliche Olivenöl auf die freie Stelle geben und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, dann mit den Champignons vermischen.

Ablöschen:

Nach Belieben mit dem Weißwein ablöschen, dann mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln. Die Champignons mit Salz und Pfeffer würzen, noch einmal durchschwenken und zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen.

Petersilie dazugeben:

In dieser Zeit die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Petersilie unter die abgekühlten Pilze mischen und nach Belieben noch einmal mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Garnelen-Salat zubereiten:

Für den Garnelen-Sellerie-Salat die Garnelen in einem Sieb abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Staudensellerie waschen und in kleine Würfel schneiden. Garnelen und Sellerie in einer Schüssel mit dem Olivenöl marinieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Für das Vitello tonnato das Kalbfleisch am besten mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und nach Belieben in Stückchen zupfen. Die Thunfischsauce, die gebratenen Pilze und den Garnelen Sellerie-Salat noch einmal gut durchmischen und bei Bedarf noch einmal nachschmecken.

Die Kalbfleischscheiben in der Mitte einer Servierplatte luftig anrichten, mit der Thunfischsauce begießen und mit den restlichen Kapern sowie etwas Rucola toppen. Gebratene Champignons und Garnelen-Sellerie-Salat links und rechts daneben aufhäufen.

Nach Belieben kann die Antipasti-Platte zusätzlich durch getrocknete Tomaten in Öl, Salami, luftgetrockneten Schinken und Caprese (Tomate mit Mozzarella) ergänzt werden.

Frank Rosin am 26. August 2021

Möhren-Puffer mit Kräuter-Dip

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln	6 Möhren	1 Zwiebel
3 EL gerieb. Parmesan	4 EL Cornflakes	2 Eier
2 EL Mehl	Salz, Pfeffer	Öl

Für den Dip:

Kräutermischung	200 g Schmand	100 g saure Sahne
Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz, Pfeffer	

Für den Kräuterdip Kräuter waschen und fein hacken. Mit Schmand, saure Sahne und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Puffer die Kartoffeln schälen, raspeln, etwas salzen und das Wasser auspressen, z.B. mit Hilfe eines sauberen Küchenhandtuchs.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Möhren schälen, raspeln und mit den Kartoffelraspeln, gehackten Zwiebeln, Parmesan, Cornflakes, Eiern und Mehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne goldbraun in Öl ausbacken Puffer mit dem Dip servieren.

Björn Freitag am 14. Juni 2021

Krabben-Salat mit gebratener Wassermelone

Für 4 Personen

400 g gepulte Nordseekrabben	1 Möhre	2 Stangen Frühlingszwiebeln
2 Schalotten	1 Stg. gelbl. Staudensellerie	0.5 Bund Dill
0.5 Bund Petersilie	4 Blätter Minze	3 Radieschen
6 Scheiben Wassermelone	0.2 l Gemüsebrühe	3 EL Rapsöl
1 EL milder Weinessig	Olivöl	Salz
Zucker		

Das Gemüse und die Schalotten putzen und in feinste Würfel und Scheiben schneiden. Rapsöl in einem Stieltopf erhitzen und das Gemüse nur etwa 2 Minuten bissfest und farblos andünsten. Dabei etwas salzen und zuckern. Den Topf in ein Wasserbad mit Eiswürfel stellen und das Gemüse kalt rühren. Das verhindert das Nachgaren und Austreten von Schmorflüssigkeit. Die Flüssigkeit weiter einkochen, dann abkühlen lassen.

Dill, Petersilie und Minze säubern und sehr fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Krabben vermengen. Nun den Krabbensalat mit etwas Essig, Rapsöl und Salz würzen.

Die Radieschen säubern und in feine Stifte teilen. Die Wassermelone in Scheiben schneiden. Olivöl in einer Pfanne erhitzen und die Melonenscheiben beidseitig kurz und scharf anbraten. Je nach Geschmack kann man die Menge an Krabben und Gemüse natürlich auch verringern oder erhöhen.

Servieren:

Zum Anrichten die Melonenscheibe auf die Teller legen. Darauf den Krabbensalat platzieren. Mit den Radieschen bestreuen und mit einem Zweig Dill garnieren.

Rainer Sass am 28. Mai 2021

Edamame mit Glasnudel-Salat

Für 2 Personen:

150 g Glasnudeln	200 g Shiitakepilze	200 g TK-Edamame (grüne Sojabohnen)
2 Bund Frühlingslauch	2 EL Sesam	100 ml Sweet Chicken Chili Sauce
2 bis 3 EL Sojasauce	1 Schuss Reisessig	1 Schuss geröst. Sesamöl
1 Schuss Pflanzenöl	Salz	

Die Edamame in einem Sieb auftauen lassen.

Den Sesam in einer kleinen, beschichteten Pfanne ohne Fett auf dem Herd unter gelegentlichem Schwenken hellbraun rösten.

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, ca.

4 Minuten ziehen lassen, in einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen, eventuell mit einer Schere in der Schüssel etwas kürzer schneiden, die Sweet Chili Sauce unterrühren und mit Sojasauce abschmecken.

Den Frühlingslauch putzen, waschen, trocken schütteln, und in feine Ringe schneiden.

Die Shiitakepilze putzen, in feine Streifen schneiden, mit einem Schuss Pflanzenöl in einer großen, beschichteten Pfanne hellbraun anbraten, die aufgetauten Edamame zugeben, mit anschwitzen, mit etwas Salz würzen, Frühlingslauch zugeben, kurz unterschwenken, vom Herd nehmen und mit einem Schuss Reisessig abschmecken.

Die marinierten Glasnudeln auf zwei Tellern verteilen, die Edamame- Pilz-Mischung darauf anrichten, mit einigen Spritzern geröstetem Sesamöl beträufeln und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Tipp:

Geschälte Edamame tiefgekühlt kaufen. Damit sparen Sie sich, dass die Edamame in den Schoten ansonsten erst gedämpft, abgeschreckt und einzeln gepult werden müssen.

Alexander Herrmann am 22. April 2021

Gerösteter Spargel mit Peperoni und Panko

Für 2 Personen:

8 Stangen weißer Spargel	4 Stangen Frühlingslauch	1/2 rote Peperoni
3 EL Butter	2 EL Panko	2 EL Cashewkerne
1/2 Bund Basilikum	1/2 TL Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Zucker		

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und den Spargel Diagonal in lange Rauten schneiden.

Den Spargel 30-40 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Währenddessen den Frühlingslauch in grobe Stücke schneiden und die Peperoni in dünne Ringe schneiden.

Den Spargel auf ein Sieb abgießen und in einer heißen Pfanne mit 2EL brauner Butter kräftig anbraten. Nach 4 Minuten Peperoni und Frühlingslauch dazugeben und weiterbraten.

Die Cashewkerne grob hacken und dazugeben, mit Salz, 1 Prise Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 1EL Butter dazugeben, schmelzen lassen und anschließend das Panko dazugeben. Den Spargel für eine weitere Minute rösten, Basilikumblätter dazugeben und einmal durchschwenken.

Steffen Henssler am 20. April 2021

Birnen-Käse-Tarte mit Walnüssen

Für zwei Personen

Für den Tarte-Teig:

150 ml lauwarme Milch	70 g weiche Butter	20 g Hefe
1 TL Honig	350 g griffiges Mehl	1 Prise Salz

Für die Käsecreme:

70 g Frischkäse	100 g Crème-fraîche	200 g Gruyère Käse
1 EL Sambal Oelek	Muskatnuss	Öl
1 Prise Chiliflocken	Salz	

Für den Belag:

4 reife Birnen	50 g Walnüsse	4-5 Stängel Zitronenthymian
1 TL Chiliflocken	1 TL grobes Meersalz	

Für den Tarte-Teig:

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Milch erwärmen. Hefe mit der Milch glattrühren.

Mehl, Honig und Salz mischen.

Hefemilch und weiche Butter zur Mehl-Honig-Salz-Mischung geben. Alles zu einem glatten Teig kneten, diesen abdecken und an einem warmen Ort etwas gehen lassen.

Damit ein Hefeteig schneller aufgeht, kann man die Form vorher kurz in den Ofen geben. Denn wenn die Form schon erwärmt ist, dann geht der Hefeteig schneller auf.

Für die Käsecreme:

Für die Käsecreme Muskatnuss reiben. Frischkäse, Crème fraîche, Sambal Oelek, Salz, Chiliflocken und Muskat zu einer Käsecreme verrühren.

Das Backblech mit einem Backpapier belegen und dieses mit etwas Öl am Boden festkleben.

Teig nochmals durchkneten und dann dünn ausrollen. Teig mit der Käsecreme bestreichen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für den Belag:

Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, in feine Streifen schneiden oder reiben und auf der Tarte verteilen. Walnüsse grob hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tarte mit Walnüssen und Zitronenthymian bestreuen und mit Chiliflocken und Meersalz vollenden. In den Backofen schieben und ca. 15-20 Minuten gut ausbacken.

Das Gericht servieren.

Johann Lafer am 25. März 2021

Frühling-Brotsalat mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Tomate	6 dünne Ciabatta-Scheiben	6 Mini-Karotten
3 Frühlingszwiebeln	100 ml Gemüsefond	1 Handvoll Pflücksalat
1 EL Weißweinessig	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Calamaretti:

6 Calamaretti	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
2 TL mildes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ - 1 TL Petersilie	mildes Chilusalz

Für die Meeresfrüchte:

2 Riesengarnelen	2 Jakobsmuscheln	1 EL mildes Olivenöl
1 Zimtrindensplitter	1 Vanilleschote	2 Kardamomkapseln
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Zitrone
1 Orange	Olivenöl	mildes Chilusalz

Für den Salat:

Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

Ciabattascheiben in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten anrösten.

Karotten schälen und mit Fond in eine Pfanne geben, mit Backpapier bedecken und etwa 4 Minuten dünsten. Frühlingszwiebeln je in 3 bis 4 Stücke schneiden, zu den Karotten geben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Nach Bedarf noch etwas Fond nachgießen.

Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Karotten und Frühlingszwiebeln samt Dünstfond hinzufügen und vermischen.

Pflücksalat abbrausen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Calamaretti:

Calamaretti abbrausen, trockentupfen und putzen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Calamaretti darin anbraten. Ingwer und Knoblauch dazu geben. Mit Chilusalz würzen und Petersilie darüber geben.

Für die Meeresfrüchte:

Vanille der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Schale der Orange und Zitrone abreiben.

Kardamom andrücken.

Garnelen schälen, entdarmen und längs halbieren. Jakobsmuscheln abbrausen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen und Jakobsmuscheln darin auf der farbigen Seite 1 bis 2 Minuten anbraten und wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch ca. 1 Minute weiterziehen lassen. Olivenöl auf die Jakobsmuscheln und Garnelen träufeln und Zimt, Vanille, Kardamom, Knoblauch und Ingwer einlegen, Zitronen- und Orangenabrieb dazu geben, mit Chilusalz würzen.

Tomatenscheiben nebeneinander mittig auf Teller legen, mit Chilusalz würzen. Salatblätter und Gemüse außen herum anlegen. Mit der Marinade beträufeln. Die Brotscheiben anlegen. Calamaretti, Garnelen und Jakobsmuscheln auf die Tomaten setzen.

Alfons Schuhbeck am 04. März 2021

Knusper-Stangen mit Südtiroler Schinkenspeck

Für zwei Personen

1 Paket Brickteig 20 Sch. dünnen Schinkenspeck 100 g Butter
100 g Parmesan

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Butter schmelzen. Parmesan fein reiben. Die runden Brickteigblätter vierteln und mit der flüssigen Butter dünn einpinseln. Dünn mit Parmesan bestreuen und aufrollen. Im Kühlschrank erkalten lassen.

Teigstangen im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten goldgelb backen.

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit jeweils $\frac{1}{2}$ Scheibe vom Südtiroler Schinkenspeck umwickeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 10. Februar 2021

Pastinaken-Püree mit krossen Enten-Streifen

Für 4 Personen:

Für das Püree:

4 mittlere Pastinaken (ca. 400 g)	2 EL Butter	1 Zwiebel
100 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	1-2 EL weißer Balsamico
Salz, weißer Pfeffer		

Für die Entenbrüste:

2 Entenbrüste	2-3 EL Speisestärke	1-2 EL mildes Curry-Pulver
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Thymian

Die Pastinaken schälen und gleichmäßig würfeln, die Zwiebel ebenfalls schälen und grob würfeln. Zusammen mit Essig, Gemüsefond und Sahne aufsetzen und ca. 20 min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend pürieren und abschmecken.

Die Entenbrüste von der Haut befreien, Sehnen, Fett und Silberhaut entfernen und in Streifen schneiden. Stärke mit Curry und einer Prise Salz vermischen. Darin dann die Filetstreifen wälzen und in einer heißen Pfanne in Butterschmalz kurz und scharf von beiden Seiten braten. (Das Fleisch sollte innen noch rosa sein.) Anschließend kurz auf Küchenkrepp legen.

Das Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und die Entenstreifen dazulegen.

Björn Freitag am 06. Februar 2021

Kleine Reibekuchen mit geräuchertem Forellen-Mousse

Für 4 Personen:

Für die Forellenfilets:

4 geräucherte Forellenfilets	125 g Creme-fraiche	1 Bio-Zitrone (Abrieb)
1 EL gehackter Dill	1 El gehackter Schnittlauch	1 El gehackte Petersilie
Salz, weißer Pfeffer		

Für die Reibekuchen:

4 Kartoffeln	2 kleine Kohlrabi	1 Ei
Salz, schwarzer Pfeffer	Muskatnuss	2 EL Mehl
2-3 EL Butterschmalz		

Die Forellenfilets würfeln, in einer Schale mit Creme fraîche marinieren und mit weißem Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Anschließend die gehackten Kräuter unterheben.

Die Kartoffeln und Kohlrabi schälen, roh reiben (Mischungsverhältnis ca.

2:1) und mit dem Mehl und dem Ei einen Pufferteig herstellen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die kleinen Puffer mit Hilfe eines Küchenrings in Butterschmalz von beiden Seiten für jeweils 4-5 min. kross ausbacken.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und dann mit dem Forellenmousse anrichten.

Björn Freitag am 06. Februar 2021

Petersilien-Quinoa-Salat mit Skrei und Blumenkohl

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl	200 ml milder Apfelessig	0.5 TL Senfsaat
0.5 TL Koriandersaat	1 Lorbeerblatt	1 TL Salz
0.5 TL Pfefferkörner	1 Sternanis	1 Zwiebel
500 ml Wasser		

Für den Salat:

60 g Quinoa	150 ml Wasser	1 Bund Petersilie
1 rote Zwiebel	20 g getrocknete Tomaten	1 (Bio-) Zitrone
4 EL Olivenöl	2 TL Honig	0.5 TL Harissa
Salz, Pfeffer		

Für den Fisch:

600 g Skreifilet	Salz, Pfeffer, Olivenöl
------------------	-------------------------

Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und gegebenenfalls halbieren. Die Zwiebel schälen und vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermengen und in einem Topf mit dem Wasser aufkochen. Etwas einkochen lassen und den Blumenkohl dazugeben. Wieder aufkochen und circa 5 Minuten ziehen lassen. Den Blumenkohl herausnehmen und den Fond um die Hälfte einkochen. Abkühlen lassen, zu dem Blumenkohl geben und in einem geschlossenen Glas aufbewahren.

Für den Salat:

Quinoa mit dem Wasser aufsetzen und langsam köcheln lassen. Etwas Salz hinzugeben. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten einweichen. Petersilie sowie Knoblauch fein schneiden und miteinander vermengen. Die Tomaten fein würfeln und dazugeben. Aus Saft und Abrieb der Zitrone, Harissa, Olivenöl, Salz, Honig und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den gekochten Quinoa zur Petersilie geben und alles mit dem Dressing marinieren.

Nochmals abschmecken.

Für den Fisch:

Das Skreifilet portionieren, mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Circa 5 Minuten ziehen lassen. Danach in einer heißen Pfanne mit Olivenöl zunächst auf der Hautseite anbraten. Nach circa 5 Minuten wenden und weitere 1-2 Minuten garen.

Anrichten:

Den Salat auf Tellern verteilen. Das Skreifilet darauf anrichten und mit dem eingelegten Blumenkohl garnieren. Nach Geschmack etwas frische Petersilie dazugeben und mit Olivenöl beträufeln.

Tarik Rose am 01. Februar 2021

Gebratene Garnelen mit Asia-Brokkoli-Salat

Für 4 Personen:

12 rohe (mit Schale) Garnelen	500 g Brokkoli-Köpfe	3 Knollen Topinambur
1 rote Zwiebel	10 Flower Sprouts	1 Stück Ingwer
2 kleine Chili-Schoten	1 EL Sojasoße	0.5 (Bio-) Zitrone
1.5 TL Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Gemüse säubern und gegebenenfalls schälen. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen und die Zwiebeln in feine Lamellen teilen. Topinambur gut schrappen und in Scheiben schneiden. Die Flower Sprouts im Ganzen verwenden und nur die angetrockneten Stielenden abscheiden. Knoblauch, Chili, Ingwer und Petersilie hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli, Topinambur und Zwiebeln etwa 3 Minuten darin andünsten. Die Flower Sprouts hinzufügen und 2 Minuten mitgaren. Die Hitze dabei etwas reduzieren, damit das Gemüse nicht zu dunkel und bitter wird.

Sojasoße, Zitronensaft, Honig und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Hälfte des Chilis, Ingwers und Knoblauchs unterrühren und das Gemüse bei milder Hitze nochmals 5 Minuten ziehen lassen.

Die Garnelen säubern und die Schalen am Rücken mit einer Schere aufschneiden. Das Fleisch längs anschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen salzen und mit Olivenöl und dem restlichen Knoblauch vermengen. Olivenöl erhitzen und die Garnelen wenige Minuten darin braten. Sie sollten gar, aber auch schön knackig sein. Zum Schluss gehackte Chili, Ingwer und Petersilie dazugeben.

Den lauwarmen Salat nochmals abschmecken, auf Teller geben und mit den Garnelen servieren. Wer mag, kann das Garnelenfleisch vorher auslösen.

Tarik Rose empfiehlt Garnelen in der Schale, da sie bei der Zubereitung schonender garen und saftiger bleiben. Zudem entwickeln die Schalen zusätzliche Röstaromen.

Tarik Rose am 31. Januar 2021

Thai-Asia-Beef-Salat mit tropischen Früchten

Für zwei Personen

1 Rinderfilet (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 Soja Sauce
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 und Sesamöl marinieren. Rote Zwiebel abziehen, in feine Spalten schneiden und in etwas Sushi Essig marinieren. Erdnussbutter mit dem Restlichen Sushi Essig, Sojasauce, Sesamöl und dem Gemüsefond zusammen langsam erhitzen und mixen. Anschließend zur Seite stellen.

Nun die Mango und Papaya schälen, in feine Streifen schneiden und zusammen 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 nur ganz kurz bei extrem hoher Hitze darin anbraten. Cognac drüber gießen und flambieren. Das Fleisch herausnehmen und evtl. 2-3-mal darüber hacken. In einem Ring auf einem Bananenblatt anrichten und den nun mit Sushi Essig marinierten Koriander-Minze Salat darauf setzen, mit Zwiebeln und mit den gerösteten Erdnüssen bestreuen. Die Erdnuss-Marinade extra dazu servieren.

Alexander Kumptner am 07. Januar 2021

Garnelen-Cocktail mit Avocado

Für 2 Portionen

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

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

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

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

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

Björn Freitag am 04. Januar 2021

Knusper-Rösti mit Honig-Lachs

Für 4 Personen

1 Bio-Orange	2 EL frisch gehackter Dill	1 EL Honig
1 EL Ahornsirup	1 ½ EL Zucker	½ TL Salz
250 g frischer Lachs mit Haut	2 große Kartoffeln	1 Rosmarinzweig
Salz, Pfeffer	8 EL Olivenöl	

Die Orange heiß waschen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit Dill, Honig, Ahornsirup, Zucker und Salz mischen. Den Lachs mit der Marinade einreiben, in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Die Kartoffeln schälen und raspeln, in einem Küchentuch gut ausdrücken und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse 4 dünne Rösti auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und im Backofen (bei 60 °C) warm stellen, bis alle fertig sind.

Das Lachsfilet aus der Folie wickeln, mit einem scharfen Messer schräg in dünne Scheiben schneiden und auf den Rösti anrichten.

Christian Henze am 18. Dezember 2020

Gebackener Taleggio mit Granatapfel-Creme

Für 2 Personen:

1/2 kleiner Granatapfel	2 EL Crème-fraîche (30%)	50 g Naturjoghurt (3,5%)
1 1/2 TL flüssiger Honig (8 g)	Meersalz, schwarzer Pfeffer	2 Zweige Petersilie
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	5 EL Pistazien
1 Ei	2 EL Mehl	150 g Feldsalat
250 g Taleggio		

Für die Creme die Kerne aus dem Granatapfel lösen – es sollten 60 g sein. Crème fraîche, Joghurt, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter hacken.

Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und in eine kleine Schüssel geben.

Die Pistazien fein hacken, das Ei verschlagen und Mehl in eine kleine Schüssel geben. Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und auf Teller verteilen. Taleggio entrinden und in 12 gleich große Scheiben schneiden. Den Käse zuerst in der Kräutermarinade dann im Mehl und Ei und zum Schluss in den Pistazien wenden.

Das restliche Öl erhitzen und die panierten Käsescheiben darin pro Seite in etwa 20 Sekunden leicht bräunen. Das Kartoffel-Dressing über den Feldsalat träufeln und den Käse darauf anrichten.

Christian Henze am 11. Dezember 2020

Süßscharfes Hähnchen-Saté

Für 2 Personen:

200 g Hähnchenbrustfilet 100 g Fenchelknolle 2 Lauchzwiebeln
1 EL Sesamöl Salz, schwarzer Pfeffer 3 EL süße Chilisauce
1 EL helle Sesamsamen

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Fenchel waschen und ebenfalls 2 cm groß würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Fleisch, Fenchel und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2 Minuten pro Seite anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, die Chilisauce darüber träufeln und mit Sesam bestreuen. Schmeckt warm oder kalt.

Christian Henze am 11. Dezember 2020

Ofentomaten mit Ricotta und Balsamico-Honig-Reduktion

Für 4 Personen:

1 kg bunte Fleischtomaten 2 EL Olivenöl 1 EL heller Roh-Rohrzucker
Meersalz Pfeffer Thymiannadeln
2 EL Balsamicoessig 1 EL Honig 500 g Ricotta
Basilikumblätter

Den Backofen auf 175° C Umluft vorheizen. Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, flach nebeneinander auf dem Blech verteilen, gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln und mit dem Zucker, Meersalz sowie frischem Pfeffer und Thymian bestreuen. Die Tomaten im Backofen auf mittlerer Schiene eine Stunde backen. In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne den Balsamicoessig mit dem Honig bei kleiner Hitze dickflüssig einköcheln lassen.

Zum Servieren eine Scheibe Tomate mit einer Scheibe Ricotta belegen.

Den Ricottakäse mit etwas Meersalz bestreuen und mit einem 1/2 TL Balsamico-Honig-Reduktion beträufeln. Zum Schluss zwei drei Blätter Basilikum darauflegen. Mit der nächsten Schicht genauso fortfahren. Zu den Ofentomaten passt hervorragend frisches Brot und ein Glas Wein.

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020

Gegrillte Sardinen

Für 4 Personen:

20 Sardinen
frische Rosmarinnadeln

Olivenöl
Knoblauch

gesalzene Butter

Für die Basilikum-Limetten-Pesto:

1 Bund Basilikum
Meersalz

1/2 Bio-Limette
Olivenöl

Den Backofengrill auf maximaler Stufe vorheizen. Die Sardinen ausnehmen, entschuppen, unter klarem Wasser ausspülen, trockentupfen und in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen. Die Fische mit Olivenöl und kleinen Stückchen gesalzener Butter (im Verhältnis 1:1) bedecken. Mit frischen Rosmarinnadeln und evtl. kleinen Knoblauchzehen bestreuen. Je nach Größe der Sardinen werden die kleinen Fische für etwa 5-10 Min. im Ofen gegrillt, bis sie gar und knusprig sind.

Gegrillte Sardinen schmecken vorzüglich mit einer Basilikum-Limetten- Pesto. Dafür die Blätter von einem Bund Basilikum fein hacken und mit etwa 10 EL nativem Olivenöl, den Zesten und dem Saft von einer halben Bio-Limette, etwas frischem, gepresstem Knoblauch und Meersalz vermengen.

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020

Überbackene Feigen mit Ziegenkäse, Honig und Zimt

Für 4 Personen:

4 Feigen
4 Prisen Zimt

4 Sch. Saint-Maure Ziegenkäse
4 TL Honig

Die Feigen sternförmig aufschneiden, mit Saint-Maure Ziegenkäse belegen, etwas Honig beträufeln und zum Schluss mit Zimt bestreuen.

Kurz vor dem Servieren unter dem Grill im Ofen überbacken und warm genießen!

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020

Gratinierte Lavendel-Ziegenkäse-Aprikosen

Für 4 Personen:

8 Aprikosen
4 TL Honig

2 frische Lavendelblüten
60 g Ziegenfrischkäse

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Die Aprikosen waschen, hälfteln und entkernen. Die Lavendelblüten vom Stengel streifen, mit dem Ziegenkäse verrühren und gleichmäßig in die Aushöhlung der Aprikosenhälften streichen. Die Aprikosenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Honig beträufeln und für ca. 30 Minuten im Ofen gratinieren, bis der Ziegenkäse beginnt sich zu bräunen.

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020

Rote-Bete-Törtchen mit Ziegenkäse

Für zwei Personen

4 kl., vorgeg. Rote Bete (80 g)	4 Ziegenfrischkäse-Taler (40 g)	20 g Parmesan
15 g Kürbiskerne	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	4 Zweige glatte Petersilie
1 EL Aceto Balsamico	$\frac{1}{2}$ EL Kürbiskernöl	1,5 EL Rapsöl
1,5 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Thymianblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Parmesan reiben und mit dem Thymian vermischen. Rote Bete zweimal durchschneiden, so dass 3 Scheiben entstehen.

Eine ofenfeste Form mit Öl auspinseln. Jeweils die untersten Scheiben der Knollen in die Form setzen. Ziegenkäsescheiben von beiden Seiten in die Parmesan-Thymian-Mischung drücken und je eine Scheibe auf die Rote Bete setzen. Die mittlere Rote Bete-Scheibe und eine weitere Ziegenkäsescheibe darauflegen und mit der obersten Rote-Bete-Scheibe abdecken. Mit der restlichen Käsemischung bestreuen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und im Ofen etwa 10 Minuten backen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Essig, Salz, Pfeffer und die Öle verschlagen. Kürbiskerne unterrühren. Petersilienblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Rote Bete aus dem Ofen nehmen, auf Teller setzen und mit etwas Kürbiskern-Vinaigrette beträufeln. Pfeffern und mit Petersilie bestreuen.

Beim Verwenden von Rote Bete unbedingt Handschuhe tragen, um Verfärbungen zu vermeiden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 25. November 2020

Tatar mit Ei und Essig-Gurken

Für 4 Personen:

400 g Rinderfilet	4 Stk. Eigelb	2 Stk. weiße Zwiebeln
2 Stk. Essiggurken	2 Zweige Blattpetersilie	1 EL Meerrettichfäden
1 EL Sahnemeerrettich	1 Stk. Laugenstange	2 EL Butter
1 EL Rapskernöl	Salz	Pfeffer

Das Rinderfilet in feine Würfel schneiden (bzw. bereits gewolfte Fleisch kaufen), mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken, die Eigelbe unterrühren, damit es eine schön cremige Konsistenz hat und in Gläser füllen. (Diese können jetzt bis zum Servieren kalt gestellt werden.) Die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden, in einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren, in einem Sieb abschütten und unter fließend kaltem Wasser abschrecken.

Die Essiggurken und die Petersilienblättchen ebenfalls in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Meerrettichfäden unter die Zwiebeln heben. Einen Löffel Rapsöl unterrühren und mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Laugenstange schräg in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter von einer Seite goldbraun anbraten, herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Tatar-Gläser aus dem Kühlschrank nehmen, den Zwiebel-Salat und ggf. einen Löffel scharfen Sahnemeerrettich (nach Belieben) mittig darauf anrichten und die am besten noch warmen Scheiben der gebratenen Laugenstange hineinstecken oder dazu servieren.

Alexander Herrmann am 28. Oktober 2020

Tomaten-Kapern-Bruschetta

Für 8 Scheiben:

4 Tomaten	2 Trockenaprikosen	1 Schalotte, gewürfelt
4 Sardellen, geschnitten	1 TL Kapern, gehackt	1 EL frische Kräuter
1 - 2 TL Rotweinessig	1 EL Olivenöl	mildes Chilisalz
8 Scheiben Baguette Blüten, Dillspitzen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 - 2 EL mildes Olivenöl

Tomate waschen, entstrunken, vierteln, die Kerne entnehmen und anderweitig verwenden. Die Tomatenzungen in Würfel schneiden. Die Trockenaprikosen in kleine Würfel schneiden. Tomaten mit Aprikosen, Schalotten, Sardellen, Kapern, Kräutern, Essig und Olivenöl mischen. Mit Chilisalz würzen.

Baguettescheiben in der Pfanne oder im Backofen auf beiden Seiten goldbraun rösten. Mit Knoblauch einreiben und mit Olivenöl beträufeln.

Anrichten: Die Tomatenmischung auf den Baguettescheiben verteilen.

Mit Blüten und Dillspitzen dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 26. Oktober 2020

Pfifferling-Bruschetta mit Schinken

Für ca. 8 Scheiben:

200 g kleine feste Pfifferlinge	100 g gekochter Hinterschinken	2 Artischockenherzen
2 EL Zwiebelwürfel	1 TL braune Butter	6 EL Portwein
$\frac{1}{2}$ - 1 TL geschnitt. Rosmarinnadeln	$\frac{1}{2}$ gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Prise gemahl. Kümmel	mildes Chilisalz	8 Scheiben Baguette
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 - 2 EL mildes Olivenöl	

Die Pfifferlinge ganz kurz waschen, abtropfen lassen und putzen.

Gegebenenfalls etwas zerkleinern. Den Schinken in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Artischocken vierteln.

Die Zwiebel in einer Pfanne in der braunen Butter etwas andünsten.

Die Pfifferlinge dazu geben und 2 Minuten mitbraten. In eine kleine Schüssel füllen und mit den Schinkenwürfeln mischen.

Portwein mit Rosmarin, Knoblauch, Zitronenabrieb, Kümmel und einer Prise Chilisalz auf 1 bis 2 EL einkochen lassen und unter die Pilze mischen.

Baguettescheiben in der Pfanne oder im Backofen auf beiden Seiten goldbraun rösten. Mit Knoblauch einreiben und mit Olivenöl beträufeln.

Anrichten: Die Pilze auf den Baguettescheiben verteilen.

Alfons Schuhbeck am 26. Oktober 2020

Piccata vom Schwein

Für 4 Personen

320 g Schweinefilet	200 g Semmelbrösel	2 Eier
50 g Mehl	100 g Parmesan	2 EL Butter
Olivenöl	Pfeffer	Salz

Kleine panierte Schnitzel heißen in Italien Piccata. Sie werden meistens mit Kalbfleisch zubereitet. Fleisch von artgerecht gehaltenen Bioschweinen ist dafür auch gut geeignet und sogar etwas aromatischer. Sie können die Piccata in dünnen Scheiben oder als Medaillons zubereiten.

Mehl, Eier und Semmelbrösel in separate Schüssel füllen. Die Eier verquirlen. Den Käse reiben und mit den Semmelbröseln vermengen. Die dünnen oder dickeren Fleischstücke salzen und zuerst in Mehl, anschließend in der Eiermasse und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fleischstücke darin goldbraun braten. Mit Pfeffer bestreuen und mit Kräutern oder essbaren Blüten garnieren.

Rainer Sass am 25. Oktober 2020

Forelle mit Lauch-Tomaten-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

1 dünne Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Fenchel
4 Tomaten	80 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1 kl. getr. rote Chilischote	3 cm Vanilleschote	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
2 Scheiben Ingwer	1 EL Butter	1 EL Kerbelblätter
1 EL Dillspitzen	mildes Olivenöl	1 Spr. Zitronensaft
mildes Chilisalz		

Für den Fisch:

4 Forellenfilets	1 TL Öl	2 EL doppelgriff. Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und schräg in etwa $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Staudensellerie und Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitestellen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten, dann vierteln und entkernen.

Das Fruchtfleisch längs in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm breite Streifen schneiden.

Lauch, Sellerie und Fenchel in einem Topf mit der Brühe offen bei milder Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Lorbeer, Chilischote, Vanille, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Die Tomatenfilets dazugeben, alles kurz erhitzen und 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Lorbeer, Chilischote und Vanille nach Belieben wieder entfernen. Die Butter unterrühren und alles mit Kerbel, Dill und Fenchelgrün garnieren, warm halten.

Für den Fisch die Forellenfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen.

Den Fisch mit der Hautseite kurz in das doppelgriffige Mehl legen, dann auf der Hautseite im Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten kross braten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren das Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Etwas Olivenöl und den Zitronensaft über das Gemüse träufeln und die Fischstücke daraufsetzen, mit Chilisalz bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 16. Oktober 2020

Grenadiermarsch

Für 4 Personen

200 g Rinderfilet	2 ½ TL Öl	2 cl Anislikör
300 g gemischte Pilze	150 g Kochschinken	3 Frühlingszwiebeln
500 g gegarte Kartoffeln	1 TL Zitronen-Abrieb	250 g Fusilli
Salz	100 g TK-Erbesen	mildes Chilisalz
1 TL getr. Majoran	einige Cornichons	

Das Fleisch in größere Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und ½ TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, das Fleisch anbraten.

Dann mit dem Anislikör flambieren (dazu den Likör vorher in einem Topf erwärmen, in eine Schöpfkelle geben und anzünden). Das Fleisch herausnehmen und auf einem vorgewärmten Teller beiseitestellen.

Die Pilze putzen, trocken abreiben und in grobe Stücke schneiden.

Das Schwarzgeräucherte in etwa ½ cm kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Kartoffeln in Würfel schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen.

Die Pilze anbraten, das Schwarzgeräucherte dazugeben und kurz mitbraten.

Frühlingszwiebeln und Zitronenschale hinzufügen. Alles herausnehmen und beiseitestellen.

Währenddessen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Erneut die Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das übrige (1 TL) Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Kartoffeln goldbraun anbraten. Dann Nudeln und Erbsen dazugeben und alles mit Chilisalz und Majoran würzen. Zuletzt die Fleischwürfel und den Pilz-Mix untermischen, alles nochmals kurz erwärmen und abschmecken.

Zum Servieren den Grenadiermarsch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Cornichons halbieren und daraufsetzen. Nach Belieben mit Mini-Basilikum garnieren und mit brauner Butter beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 02. Oktober 2020

Kraut-Nudel-Fleckerl mit Schinken

Für 4 Personen

Für die Fleckerl:

250 g Farfalle	Salz	1 Lorbeerblatt
2 Scheiben Ingwer	1 kl. getr. rote Chilischote	2 Kardamomkapseln
$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma	600 g Spitzkohl	2 Schalotten
200 g Kochschinken	150 g Champignons	2 Tomaten
200 ml Hühnerbrühe	mildes Chilisalz	getr. Majoran
1 gerieb. Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Abrieb
1 EL Petersilienblätter	1 EL Minzeblätter	1 EL Dillspitzen
2 EL braune Butter		

Für die Röstzwiebeln:

Öl	3 Schalotten	2 EL doppelgr. Mehl
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	

Für die Fleckerl die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser mit Lorbeerblatt, Ingwer, Chilischote, Kardamom und Kurkuma etwa 2 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben garen, dabei ab und zu umrühren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, die ganzen Gewürze wieder entfernen.

Inzwischen vom Spitzkohl die äußeren Blätter und den harten Strunk entfernen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in etwa 2 cm große Rauten schneiden. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Schinken in etwa $1\frac{1}{2}$ cm große Rauten schneiden. Pilze putzen, trocken abreiben und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten, längs in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm breite Streifen schneiden und entkernen.

Für die Röstzwiebeln reichlich Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf 170°C erhitzen. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Mehl mit dem Paprikapulver mischen, die Schalotten darin wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.

Dann die Schalotten im Öl knusprig braun frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Den Spitzkohl in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze andünsten. Schalotten, Nudeln und etwas Brühe dazugeben und alles knapp unter dem Siedepunkt einige Minuten ziehen lassen. Dann Schinken und Pilze hinzufügen und alles kurz köcheln lassen. Tomaten dazugeben und erhitzen. Alles mit Chilisalz, 1 Prise Majoran, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale würzen. Petersilie, Minze und Dill dazugeben, die braune Butter unterrühren und alles kurz schwenken.

Zum Servieren die Kraut-Nudel-Fleckerl auf vorgewärmten Tellern oder in einer Gusseisenpfanne anrichten und mit den Röstzwiebeln garnieren. Nach Belieben mit Minze und Dill sowie mit Scheiben von schwarzen Nüssen (eingelegten unreifen Walnüssen) garnieren.

Alfons Schuhbeck am 06. September 2020

Spargel-Salat mit Brot und Melone

Für 2 Personen:

1 Ciabatta	4 Spargel	1 Melone
6 Scheiben rote Zwiebel	1/2 Pack. Fetakäse	1/2 grossr Apfel
1/2 grosse Zitrone	1 Spur Olivenöl	

Grünen Spargel roh runterschneiden und zusammen mit gewürfeltem Brot in Öl in einer Pfanne anbraten. Salz und Pfeffer dazu Apfel in Spalten schneiden und auch ein Stück Melone in Spalten schneiden.

Rote Zwiebel in Ringe schneiden und zu der Melone und dem Apfel geben.

Nun Spargel und Brot mit dazu geben. Etwas Zitronenschale und Zitronensaft dazu Fetakäse reinbröseln und einen Schuss Olivenöl drüber.

Alles vermengen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

Spargel mit Champignon-Gröstl und pochiertem Ei

Für 2 Personen:

3 Stangen Spargel	5 braune Champignons	1/2 weiße Zwiebel
2 Eier	1 Spur Essig	2 Zweige Rosmarin
6 Kirschtomaten	1 Butter	1 Pack. Semmelbrösel

Geschälten Spargel in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl den Spargel, die geschnittenen Champignons und Zwiebelringe anbraten.

Für das Ei erstmal Wasser zum Kochen bringen. Dann den Herd ausstellen und einen Schuss Essig in das Wasser geben.

Ein Ei am Rand aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel zusammenschieben und die Hitze wieder leicht erhöhen und das Ei in Ruhe pochieren lassen.

Zum Spargel nun noch halbierte Kirschtomaten und Rosmarinspitzen hinzugeben. Eine Flocke Butter dazu und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun noch ordentlich Semmelbrösel in die Pfanne geben und mitrösten.

Das Gröstl auf einem Teller anrichten und obendrauf das Ei legen.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Baguette, Tomate und Knoblauch

Für 2 Personen:

1 kleines Baguette	1 Knoblauchzehe	1 mittlere Tomate
1/2 Bund Basilikum	80 g Speck	

In der Pfanne geröstetes Baguette mit Knoblauch einreiben.

Eine Tomate halbieren und das Baguette nun auch damit einreiben und schön ausdrücken.

Basilikum zupfen und darauf streuen.

Zum Abschluss noch in der Pfanne angebratenen Speck darauflegen.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

Möhren-Kardamom-Schmarren mit Bergkäse

Für zwei Personen

Für die Kardamom-Möhren:

150 g Möhren	$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ EL Honig
1 Kardamomkapsel	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Schmarren:

1 Limette	3 Eier, Größe M	60 ml Milch
25 g Sauerrahm	50 g Bergkäse	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	20 g Weizenmehl, Typ 405	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Kardamom-Möhren:

Die Möhren von Enden befreien, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kardamomkapsel aufbrechen und die Samen aus den Schalen lösen. Im Mörser zerstoßen. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Möhren mit Kardamom und Chili in heißem Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne anschwitzen. Honig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen.

Für den Schmarren:

Den Backofen auf 185 Grad Heißluft vorheizen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mehl mit Milch, Sauerrahm, 2 Prisen Salz, etwas Pfeffer und Muskat verrühren. Eier aufschlagen und zur Masse hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Danach über die Kardamom-Möhren in die Pfanne gießen und etwas verrühren.

Den Bergkäse grob reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

Zwischendurch den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Den Schmarren aus dem Backofen nehmen, mit zwei Pfannenwendern zerpuffen und bei geringer Hitze auf dem Herd nachbraten, sodass alle Seiten schön braun werden. Etwas Schnittlauch darüber streuen und vermengen. Mit Pfeffer nachwürzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen, die Schale abreiben und über den Schmarren geben. Zum Schluss mit Olivenöl und übrigem Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. Mai 2020

Birnen-Chutney mit Cranberry-Nuss-Florentiner

Für 4 Portionen:

8 Williams-Birnen (reif)	1 EL Birnen-Balsamico	100 ml weißer Traubensaft
4 Sternanis	6 EL Rohrzucker	2 EL Erdnussöl
1 Prise Salz	3 Zweige Zitronenthymian	100 g Haselnüsse
100 g Mandeln	100 g getrocknete Cranberrys	75 g vegane Margarine
80 g braunen Zucker	2 EL Ahornsirup	4-5 EL Mandelmilch
80 g Reismehl		

Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Birnenwürfel in Erdnussöl zusammen mit dem Sternanis und dem Rohrzucker sowie einer Prise Salz anschwitzen, mit Birnen-Balsamico und Traubensaft ablöschen, Zitronen-Thymian zupfen und dazugeben und alles ca. 20 min köcheln bis ein grobes Kompott entsteht.

Ofen auf 200°C Ober-, Unterhitze vorheizen.

Die Margarine schmelzen lassen, das Reismehl einrühren bis eine glatte Masse entsteht, dann Zucker, Ahornsirup und die Mandelmilch dazugeben und glatt rühren. Die Mischung vom Herd nehmen.

Die Haselnüsse und die Mandeln grob hacken oder im Blitzhacker grob zerkleinern. Die gehackten Nüsse und die getrockneten Cranberrys hinzufügen und vermischen. Danach Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse mit feuchten Löffeln als einzelne Taler aufs Backblech geben.

Für ca. 15 -20 Minuten backen.

Plätzchen abkühlen lassen und zusammen mit dem Birnen-Chutney servieren.

Björn Freitag am 09. Mai 2020

Warmer Reis- Auflauf mit Kirschkompott

Für zwei Personen:

Für den Reisauauf:

80 g Milchreis	1 Limette	300 ml Milch
3 Eier (Eigelbe)	Butter	90 g Zucker
1 TL Zimt	1 Vanilleschote	1 Prise Salz

Für das Kirschkompott:

300 g Kirschen mit Saft	50 g Zucker	1 TL Zimt
-------------------------	-------------	-----------

Für die Garnitur:

Puderzucker

Für den Reisauauf:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Milch aufkochen und Reis hinzufügen. Reis bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Dabei öfter umrühren. Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Eier trennen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Limette unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Eigelbe mit 50 g Zucker, Vanillemark und Limettenabrieb schaumig schlagen. Den abgekühlten Milchreis darunter rühren, dann Zimt hinzugeben.

Eiweiße mit Salz steif schlagen. Dabei nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Reismasse heben.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten die Reismasse einfüllen, mit Zimt bestäuben. Alles im Ofen etwa 45 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen.

Für das Kirschkompott:

Kirschen abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Kirschsafte ablöschen. Zimtpulver einrühren. Etwas einköcheln lassen. Kirschen in eine Schale geben und den Sud über die Kirschen geben. Gut vermengen.

Für die Garnitur:

Milchreisauflauf mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit den Kirschen anrichten.

Johann Lafer am 31. März 2020

Falscher Thunfisch, Tofu-Erde, Schmand und Mayonnaise

Für zwei Personen:

Für den falschen Thunfisch:

500 g gekochte Kichererbsen	6 Nori Algen Blätter	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 mittelscharfe Chilischote	1 Limette
1 Ei	2 EL Kichererbsenmehl	1 EL Nori-Algenpulver
Salz		

Für den Koriander-Schmand:

200 g Schmand	4 EL doppelter Frischkäse	1 Zitrone
1 Bund Koriander	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Tofu-Erde:

200 g geräucherter Tofu	1 EL Sonnenblumenöl
-------------------------	---------------------

Für die Miso-Mayonnaise:

3 Eier	1 Limette	400 ml Rapsöl
40 g Schwarzwald-Misopaste	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 gekochte Artischockenböden	4 Kirschtomaten in Öl	50 g helle Buchenpilze
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	1 Beet Rote
Shiso Kresse	Salz	

Für den falschen Thunfisch: Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Fein hacken. Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen.

Kichererbsen mit Algenblättern durch einen Fleischwolf drehen und auf diese Weise zerkleinern. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schalotte, Knoblauch, Mehl, Ei, Chili, Algenpulver und Limettenabrieb- und saft hinzugeben und salzen. Die Masse im Kühlschrank ruhen lassen. Erneut abschmecken und vier gleich große Rollen formen. Rollen im Nori Blatt wie eine Sushi-Rolle einrollen und danach portionieren.

Für den Koriander-Schmand: Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in den Mixer geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schmand, Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben und mixen.

Für die Tofu-Erde:

Tofu in kleine Stücke bröseln und in der Pfanne mit Öl leicht rösten.

Für die Miso-Mayonnaise: Eier trennen und Eigelbe in ein hohes Gefäß geben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft, Miso, Salz und Pfeffer zu den Eiern geben und mit dem Stabmixer mixen. Rapsöl langsam einträufeln lassen und zu einer Mayonnaise mixen.

Für die Garnitur: Artischocken in kleine Segmente schneiden und im vorgeheizten Backofen leicht anrösten. Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln, dann salzen. Knoblauch andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Thymian zu den Tomaten auf das Backblech geben und alles im vorgeheizten Ofen trocknen. Buchenpilze putzen. Gericht mit Artischocken, Kirschtomaten und Buchenpilze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 31. März 2020

Kabeljau-Pakora, Tandoori-Linsen, Brokkoli, Minz-Raita

Für zwei Personen:

Für das Pakora:

2 Kabeljaufilets, a 80 g	1 kleine rote Chili	100 g Kichererbsenmehl
100 ml kaltes Mineralwasser	1 Msp. Kurkuma	2 Msp. Currypulver
2 Msp. Kreuzkümmel	2 Stangen Zitronengras	2 Zweige Koriander
Sonnenblumenöl	Zucker	Szechuanpfeffer
Salz		

Für die Linsen:

100 g rote Linsen	1/2 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 ml Kokosmilch	1 kleines Stück Ingwer	1 EL gelbe Currypaste
6 cl Weißwein	4 Zweige Koriander	1 EL Fenchelsamen
2 EL Tandooripulver	1 EL Olivenöl	

Für die Raita:

1 Limette	50 g Joghurt	50 g Crème-fraîche
4 Zweige Minze		

Für den Brokkoli:

4 Stängel wilder Brokkoli	2 grüne Kardamom Kapseln	geröstetes Sesamöl
---------------------------	--------------------------	--------------------

Für das Pakora:

Aus Kichererbsenmehl, kaltem Mineralwasser, Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel einen Ausbackteig herstellen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Ausbackteig mit Koriander, Salz, Zucker und Chili abschmecken.

Kabeljau waschen, trockentupfen und mit Salz und Szechuanpfeffer würzen. In Kichererbsenmehl mehlieren. Durch den Teig ziehen und goldgelb in Öl ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitronengras putzen, Strunk entfernen und Kabeljau auf Zitronengras spießen.

Für die Linsen:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und fein reiben. Zwiebel, Ingwer, Fenchelsamen und Knoblauch in Olivenöl farblos anschwitzen.

Linsen kurz mitschwitzen und mit Tandooripulver und gelber Currypaste würzen. Mit Weißwein ablöschen und weichköcheln.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Schluss mit Kokosmilch und gehacktem Koriander abschmecken.

Für die Raita:

Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt mit Minze, Limettenschale und -saft mixen und unter die Crème fraiche ziehen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli putzen und in Sesamöl sanft braten. Kardamomsamen hacken und Brokkoli damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 31. März 2020

Lachs im Gewürzsud, Gurken-Salat, Kokos-Mayonnaise

Für zwei Personen:

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	5 cm Ingwer	2 EL süße ChilisaUCE
200 ml Sojasauce	100 ml Balsamicoessig	1 Zweig Koriander
3 Lakritzbonbons	1 Prise Agar Agar	Salz, Pfeffer

Für den Gurken-Salat:

1 Gurke	1 Zitrone	1 TL Wasabi-Paste
3 Zweige Koriander	1 TL Zucker	Salz

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 EL saure Sahne	1 EL Senf
200 ml Rapsöl	1 EL Kokosessig	2 EL Kokosraspeln
Salz, Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Topinambur	1 Mango	1 Zitrone
100 ml Olivenöl		

Für den Lachs:

Den Lachs waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden.

Ingwer waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Sojasauce, Essig, 100 ml Wasser, ChilisaUCE, Lakritzbonbons, Ingwer, Koriander, Salz und Pfeffer vermengen und aufkochen. Fisch in der entstandenen Sauce auf ca. 50 Grad bringen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Lachs anrichten.

Sud mit etwas Agar Agar abbinden. Lachs damit abglänzen.

Für den Gurken-Salat:

Gurke schälen, Enden entfernen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Wenn die Kerne sichtbar sind, aufhören. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Korianderstiele fein hacken.

Gurkenwürfel mit klein gehackten Korianderstielen, Zitronensaft, Wasabi-Paste, Zucker und Salz abschmecken und mindestens 30 Minuten kühl stellen. Gurkensalat mit Korianderblättchen dekorieren.

Für die Mayonnaise:

Mit dem Öl, dem Ei und dem Senf eine Mayonnaise im Stabmixer hochziehen. Mit Sahne, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosraspeln unterrühren.

Für die Garnitur:

Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen und Saft mit Olivenöl vermengen. Topinambur darin marinieren. Mango schälen, die Hälfte in feine Streifen schneiden. Topinambur und Mango zu kleinen Röschen aufdrehen und das Gericht damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 31. März 2020

Löwenzahn-Salat mit Nuss-Pfannkuchen und Filata-Käse

Für 4 Personen

80 g Walnusskerne	80 g Cashewnüsse	80 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 Bund Estragon
1 Gemüsezwiebel	3 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ TL Anis
5 Eier	200 g Mehl	150 ml Milch
Salz	150 g Filatakäse (Streifen)	2 Bund Löwenzahnsalat
2 EL heller Balsamico	1 TL scharfer Senf	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Pfeffer	1 Prise Zucker

Für den Pfannkuchen je 1 EL der Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Die restlichen Nüsse grob mahlen.

Petersilie, Dill und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen, Anis zugeben.

Die Eier trennen. Das Eiweiß zu einem lockeren Schnee aufschlagen.

Mehl, Milch und Eigelbe in einer großen Schüssel verrühren, mit einer guten Prise Salz würzen, Anis-Zwiebeln, gehackte Kräuter und gemahlene Nüsse zugeben.

$\frac{1}{3}$ vom Filatakäse klein schneiden und ebenfalls unter den Teig mischen.

Zuletzt den Eischnee unter den Teig heben.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine beschichtete Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) mit Butterschmalz ausfetten und ca. 1 cm hoch Nusspfannkuchenteig einfüllen, den Pfannkuchen von beiden Seiten bei kleiner Hitze langsam goldbraun braten.

Gebakenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und im Ofen warm halten.

Nach und nach die Pfannkuchen ausbacken.

Löwenzahn putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Balsamico, Senf, Sonnenblumen- und Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette vermischen.

Die Käsestreifen mit 1 EL der Vinaigrette marinieren.

Löwenzahnsalat mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

Restliche Nüsse grob hacken, restliche Kräuter grob schneiden.

Pfannkuchen mit Löwenzahnsalat und Käsestreifen anrichten. Nüsse und Kräuter darüber streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. März 2020

Süßkartoffel-Kokossuppe mit Garnelen-Hackbällchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe	5 Stangen Zitronengras
400 ml Kokosmilch	30 g Ingwer	400 ml Gemüsesfond
10 Kaffirlimettenblätter	2 EL Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Hackbällchen:

150 g Schweinehackfleisch	4 rohe Riesengarnelen	25 g Weißbrotbrösel
4 Stangen Zitronengras	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
3 EL weißer Sesam	1 Ei	30 g Ingwer
15 ml Sojasauce	2 EL Pflanzenöl	4 Zweige Koriander
1 TL Korianderkörner	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	80 g Zuckerschoten	Salz

Für die Suppe:

Den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden. Zitronengras putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. Kaffirlimettenblätter abzupfen. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Ingwer und Knoblauch zusammen mit Zitronengras und Limettenblättern anschwitzen. Süßkartoffelwürfel zugeben und kurze Zeit dünsten. Mit Fond ablöschen und Kokosmilch zugeben. Suppe für 15 Minuten leicht köcheln lassen und im Anschluss mit dem Pürierstab fein mixen. Suppe durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Hackbällchen:

Sesam und Korianderkörner in einer Pfanne kurz rösten und danach in einem Mörser fein mahlen. Beides in eine Schüssel geben und Hackfleisch, Kreuzkümmel, Sojasauce, Ei und Weißbrotbrösel zufügen.

Garnelen waschen, trockentupfen, klein schneiden und zum Hackfleisch geben. Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Chilischotenwürfel und Koriander zum Hackfleisch geben.

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und kleine Hackbällchen davon rollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin schön braun braten. Zitronengras putzen und Strunk entfernen. Fertige Hackbällchen auf Zitronengrasspieße stecken und warm halten.

Für die Garnitur:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Zuckerschoten in Streifen schneiden und kurz kochen.

Die Süßkartoffel-Kokossuppe in tiefe Teller füllen und zwei Hackbällchen-Spieße anlegen. Zuckerschotenstreifen über der Suppe verteilen.

Christoph Ruffer am 24. März 2020

Conny`s Pho Suppe

Für zwei Personen

Für die Suppe:

5 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 kleines Stück Ingwer
3 L kräftiger Fischfond	1 EL 5-Spice-Gewürzmischung	2 Sternanis
1 Kardamon Kapsel	1 Stange Zimt	Kokosöl

Für die Einlage:

600 g Seeteufelfilet	1 Packung Reisbandnudeln	500 g asiatische Pilze
1 Bund Frühlingszwiebeln	6 EL Erdnüsse	1 kleines Stück Ingwer
Kokosöl	Salz	

Für die separate Einlage:

3 Handvoll Sprossen	1 Limette	4 Chilischoten
1 Bund Koriander	1 Bund Minze	1 Bund Thai Basilikum
Fischsauce		

Für die Suppe:

Die Kardamon Kapsel zerdrücken. Schalotten, Knoblauch und Ingwer abziehen und schälen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit Sternanis, Kardamon, Zimtstange und der Gewürzmischung in etwas Kokosöl anrösten.

Mit Fond ablöschen und köcheln lassen.

Für die Einlage:

Reisnudeln zunächst in warmen Wasser einweichen und danach in einem großen Topf im Wasser zum Kochen bringen. Ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Pilze und Frühlingszwiebeln putzen, klein schneiden und kurz in Öl anbraten. Ingwer schälen und fein hacken. Seeteufel waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und mit Ingwer und Salz marinieren. Kalt stellen.

Reisnudeln mit den Pilzen, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen in 6 Suppenschalen verteilen, den Seeteufel darauf schichten. Die heiße Suppe (von oben) darüber gießen.

Für die separate Einlage:

Koriander, Minze und Thai Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette und Chili waschen, trockentupfen und vierteln. Koriander, Minze, Thai Basilikum, Limettenviertel und Chilischoten zusammen mit den Sprossen sowie der Fischsauce auf einem separaten Teller servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 24. März 2020

Gambas mit Pomelo-Salat und Frühlingsrolle

Für zwei Personen

Für die Gambas:

20 Gambas, Größe 6/8	1 Knoblauchzehe	1 Limette
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige Thai-Basilikum
20 g rote Chili-Flakes	20 g Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pomelesalat:

20 Kirschtomaten	15 Radieschen	1 kleine rote Zwiebel
1 Bund Lauchzwiebeln	1 große milde Chilischote	2 Pomeles
1 Grapefruit	150 g Erdnüsse	40 g Erdnussöl
40 g Sesamöl	$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Basilikum	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Sojasauce	Chili Chicken Sauce	Reisessig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Frühlingsrolle:

4 Blätter Frühlingsrollenteig	200 g Gambas, Größe 8/12	100 g Weißkohl
50 g Karotten	60 g grüner Spargel	100 g Sojasprossen
50 g Lauch	1 kleine rote Zwiebel	1 Ei
100 ml Sojasauce	100 ml Ketjap Manis	1 EL Sesamöl
1 Bund Koriander	10 g Dayong-Gewürz	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Gambas:

Die Gambas waschen und trockentupfen. Rosmarin, Thymian und Thai-Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Gambas bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Olivenöl, Butter sowie Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzugeben und leicht anbraten. Mit Butter und Öl etwas arrosieren.

Thai-Basilikum klein hacken und über die Gambas geben. Gambas außerdem mit Limettensaft und Chili-Flakes abschmecken.

Für den Pomelesalat:

Pomeles schälen und die Segmente auslösen. Grapefruit schälen und filetieren. Pomeles- und Grapefruitfilets mit Erdnuss- und Sesamöl in einer Schüssel marinieren.

Zwiebel abziehen. Lauchzwiebeln putzen und Strunk entfernen. Beides in feine Streifen schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein hacken. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Radieschen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Erdnüsse in einer Pfanne rösten. Pomeles- und Grapefruitfilets mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Chili, Kirschtomaten, Radieschen, Koriander, Thai-Basilikum und zwei Drittel der Erdnüsse vermengen. Salat mit Sojasauce, Chili Chicken Sauce, Reisessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Frühlingsrolle:

Weißkohl, Lauch, Spargel, Sojasprossen und Karotten putzen und ggfs.

vom Strunk befreien. Karotten schälen. Alles in feine Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Weißkohl, Lauch, Spargel, Sojasprossen, Karotten und Zwiebel in Sesamöl anschwitzen, salzen und abkühlen lassen. Koriander unterheben.

Gambas waschen, trockentupfen und ggf. den Darm entfernen. In Würfel schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten und dann unter das Gemüse mischen. Gemüse und Gambas mit Sojasauce, Ketjap Manis, Dayong Gewürz sowie Salz und Pfeffer abschmecken und gut einkochen lassen.

Die Füllung auf einem Tuch abtropfen lassen und dann mittig auf dem Frühlingsrollenteig füllen. Ei trennen, Eigelb auffangen und verquirlen. Die Kanten des Frühlingsrollenteiges damit bestreichen. Frühlingsrollen eindrehen und verschließen. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen und die Frühlingsrollen langsam und vorsichtig bei ca. 170 Grad goldgelb frittieren. Die Füllung für die Frühlingsrolle muss schön trocken sein, sodass die Rolle nicht platzt. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. März 2020

Artischocke mit Couscous und Paprika-Püree

Für zwei Personen

Für die Artischocke:

2 Artischocken	1 Tomate	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	50 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian		

Für den Couscous:

100 g Instant Couscous	1 Tomate	1 Stange Frühlingslauch
1 Zitrone	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Msp. Kreuzkümmelpulver	Salz, Pfeffer

Für das Paprikapüree:

2 rote Paprika	50 g Schalotten	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Artischocke:

Von den Artischocken den Boden freisetzen und die feinen Haare entfernen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Tomaten waschen und trockentupfen. Böden der Artischocken zusammen mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, Knoblauch, Tomate und etwas Wasser bedeckt, sanft weichkochen.

Für den Couscous:

Frühlingslauch putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden.

Tomate waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Fond aufsetzen. Couscous mit dem heißen Fond übergießen und mit einer Gabel auflockern. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Petersilie vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Couscous mit Tomaten, Frühlingslauch und Zitronensaft vollenden.

Für das Paprikapüree:

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika schälen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden.

Schalotten mit Paprikastreifen und Olivenöl in einem Topf mit Deckel weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixstab pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Martin am 24. März 2020

Mediterrane Rösti mit getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer	2 EL getrock. Öl-Tomaten
2 EL geröst. Pinienkerne	2 Zweige Rosmarin	4 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen und raspeln. Die Raspel sofort mit Hilfe eines Leinentuchs auspressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Tomaten und Pinienkerne untermischen. Den Rosmarin waschen, abzupfen, fein hacken und unter die Kartoffeln mischen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und kleine, runde Rösti portionsweise knusprig, goldgelb ausbacken. Die Rösti anschließend auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Christian Henze am 06. März 2020

Gemüse-Crêpe mit Pilzen

Für 4 Personen

250 g Mehl	4 EL Sesamöl, geröstet	Salz
175 ml kochendes Wasser	80 g Zwiebel, gewürfelt	3 Knoblauchzehen, gewürfelt
150 g Champignons	150 g Weißkraut	3 EL Obstessig
1 TL Ingwer, gerieben	8 EL süße Chilisaucе	1 TL Speisestärke
8 EL Sojasauce	weißer Pfeffer	

Aus Mehl, Sesamöl, etwas Salz und Wasser einen elastischen Teig kneten und diesen 1 Stunde ruhen lassen. Den Ofen auf 80° vorheizen. Den Teig in 8 Portionen teilen und diese jeweils zu einem Kreis mit 15 cm Durchmesser ausrollen. Die Teigkreise in Sesamöl beidseitig backen und anschließend im Ofen warm halten. Etwas Sesamöl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Pilze und Weißkraut würfeln und dazugeben.

Obstessig, Ingwer und Chilisaucе verrühren. Die Speisestärke mit Sojasauce anrühren und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit der Gemüsefüllung vermischen, auf die Crêpes setzen und diese aufrollen.

Christian Henze am 06. März 2020

Brokkoli-Senfcreme-Suppe mit Crostini

Für 4 Personen

Für die Suppe:

2 EL Pinienkerne	1 EL schwarze Senfsamen	500 g Brokkoli
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	750 ml Gemüsebrühe
1 EL scharfer Senf	1 TL Currypulver	200 g Crème-fraîche
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Crostini:

200 g ital. Landbrot	125 g Sardinen in Öl	2 hart gekochte Eier
1 EL eingelegte Kapern	1/2 Bund Blattpetersilie	3 Zweige Thymian
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	getrock. Paprikaflocken

Für die Suppe Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann auf deinem Teller abkühlen lassen. Die Senfsamen in die Pfanne geben und rösten, bis sie anfangen aufzuplatzen. Dann abkühlen lassen.

Brokkoli waschen, putzen und holzige Strunkenden entfernen.

Brokkoliröschen abschneiden, Strunk schälen und in Stücke schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Dann die Zitrone mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem Messer die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden, dabei den Saft auffangen. Fruchtfilets beiseite legen.

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.

Brühe in einem Topf aufkochen, Brokkoli, Knoblauch, Senf, Currypulver und Zitronensaft dazugeben. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Brot für die Crostini in Scheiben schneiden, auf ein Backofengitter legen und einige Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

Von den Ölsardinen evtl. Gräten entfernen, dann Sardinen klein schneiden. Die Eier schälen und fein hacken, Kapern ebenfalls fein hacken.

Petersilie, Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln.

Petersilienblätter und Thymianblättchen abzupfen, einen Teil für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Von der übrigen Zitrone den Saft auspressen.

Sardinen, Eier, Kapern, Petersilie, Thymian, Schnittlauch mit Olivenöl vermengen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Brote halbieren. Sardinencreme aufstreichen. Mit einigen Kräuterblättchen garnieren und mit Paprikaflocken bestreuen.

Sobald der Brokkoli weich gegart ist, die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren.

Von der Crème fraîche 4 Teelöffel für die Garnitur abnehmen, restliche Crème fraîche mit Honig und Zitronenschale mischen und unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die Suppe nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Jeweils einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe setzen, mit Pinienkernen und Senfsamen bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Christina Richon am 02. März 2020

Fenchel-Orangen-Salat

Für 4 Personen

1 Fenchelknolle	2 Orangen	1 Radicchio
40 g Pinienkerne	1-2 EL weißer Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker	frischer Thymian	

Fenchel putzen und halbieren, Strunk entfernen und dann in dünne Scheiben hobeln oder mit dem Messer fein aufschneiden, in eine Schüssel geben.

Radicchio waschen, in Streifen schneiden und zum Fenchel geben. Den Salat mit einer Prise Zucker, sowie Salz und Pfeffer würzen, dann mit einigen Balsamico und Olivenöl marinieren.

Orange mit einem scharfen Messer rundherum so schälen, dass auch das Weiße unter der Schale entfernt wird. Dann die Filets zwischen den Fruchthäutchen herausschneiden und zusammen mit dem Saft zum Salat geben.

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

Salat auf Tellern anrichten und mit etwas Fenchelgrün und/oder Thymian und den Pinienkernen garnieren.

Björn Freitag am 29. Februar 2020

Miesmuscheln in Tomaten-Soße

Für 4 Personen

1,5 kg frische Miesmuscheln	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Stangen Staudensellerie	3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
100 ml Weißwein	250 g passierte Tomaten	1 Bund Basilikum
Salz	Pfeffer	

Die Muscheln säubern und kalt abspülen.

Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind.

Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

3/4 vom Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie darin anschwitzen. Die Muscheln zugeben, Weißwein angießen, passierte Tomaten und Thymianzweige zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 8 Minuten kochen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Wichtig: Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.

Die Muscheln in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Restliches Olivenöl unter den Dünstsud rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sud über die Muscheln verteilen, mit Basilikumblättern garnieren.

Dazu passt frisches Baguette.

Sören Anders am 28. Februar 2020

Miesmuscheln in Weißwein mit warmem Käsetoast

Für 4 Personen

Für die Toasts:

4 Toastbrotsscheiben	30 g Parmesan im Stück	80 g Chesterkäse
50 ml Weißwein	1 Prise Curry	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Eigelb	1 EL geschlagene Sahne	

Für die Miesmuscheln:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehe	100 g Knollensellerie
100 g Karotte	100 g Lauch	1,5 kg frische Miesmuscheln
3 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt	250 ml kräftiger Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	

Für den Käsetoast Toastbrote im Toaster rösten leicht rösten.

Parmesan fein reiben. Den Chesterkäse in Würfel schneiden und mit Weißwein, Curry und Piment d'Espelette bei mäßiger Hitze in einem Topf erhitzen und unter Rühren schmelzen.

Sobald der Käse geschmolzen ist, den Topf vom Herd ziehen. Eigelb und Parmesan zugeben, Schlagsahne untermischen. Käsemasse und Toastbrot kurz zur Seite stellen.

Für die Muscheln Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Sellerie, Karotte und Lauch schälen bzw. putzen, waschen und fein würfeln.

Die Muscheln säubern und kalt abspülen.

Wichtig: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind.

Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Sellerie und Karotte darin anschwitzen, dann Knoblauch, Lauch und das Lorbeerblatt zugeben und kurz anschwitzen. Die Muscheln zugeben, Weißwein angießen und die Muscheln zugedeckt ca. 8 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Grillschlange des Backofens oder Oberhitze auf höchster Stufe vorheizen.

Käsemasse auf den Toastbrotsscheiben verteilen.

Die vorbereiteten Käsetoasts unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitzen goldbraun überbacken.

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

Die Kräuter unter die Muscheln mischen.

Mit einem Sieblöffel die Muscheln in tiefe Teller geben, den Topf ankippen und mit einem Suppenlöffel das Gemüse mit dem Fond herauslöfeln und über die Muscheln geben.

Hinweis: Dies sollte vorsichtig geschehen, da sich auf dem Grund noch ein letzter Satz von Sand befinden kann.

Die Muscheln servieren, dazu die Käsetoast reichen.

Sören Anders am 28. Februar 2020

Spargel mit lauwarmem Tomaten-Salat

Für 4 Personen

1 kg Spargel 500 g kleine Kirschtomaten 1 Bund Petersilie
3 EL Balsamico-Essig 3 EL Olivenöl 1 Chilischote
Salz, Pfeffer, Zucker

zum Braten:

Olivenöl

Spargel schälen und bissfest dämpfen oder kochen. Tomaten halbieren und den Stielansatz entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten etwa $\frac{1}{2}$ Minute darin braten. Dabei salzen, pfeffern und zuckern. Die Tomaten in eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen. Chilischote entkernen und fein hacken. Die Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Die Tomaten mit Olivenöl, Essig, Petersilie und Chili vermengen - nach Geschmack noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen - und zum Spargel servieren.

Rainer Sass am 16. Februar 2020

Vorspeisen-Variationen mit Parmaschinken

Für 6 Personen

Für das Tatar:

300 g festk. Kartoffeln	200 g Parmaschinken, dicke Sch.	4 EL Olivenöl
1-2 TL milder Weißweinessig	1 EL Schnittlauchröllchen	Pfeffer

Für die Schinkenpäckchen:

6 Ziegenfrischkäse-Taler à 30 g	6 Sch. Parmaschinken	1 kleiner Radicchio
12 Salbeiblätter	2 EL Olivenöl	Aceto Balsamico
Meersalz	Pfeffer	

Für das Carpaccio:

8 Scheib. Parmaschinken	4 EL geriebener Parmesan	2 große Steinpilze
Baby-Salatblätter	3 EL Olivenöl	1-2 TL Aceto Balsamico
Meersalz	Pfeffer	

Für das Tatar die Kartoffeln schälen, waschen, in sehr feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Schinken ebenfalls in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen, den Schinken untermischen und kurz erwärmen. Das restliche Olivenöl, den Essig und Schnittlauch zur Kartoffelmischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mithilfe eines Metallrings aus der Kartoffelmischung auf Tellern kleine Türmchen formen und nach Belieben mit Schnittlauchhalmen und Rucola garnieren.

Für die Schinkenpäckchen die Ziegenkäse mit Pfeffer bestreuen, oben und unten jeweils mit 1 Salbeiblatt belegen und mit 1 Scheibe Schinken umwickeln. Den Radicchio putzen und waschen, trocken tupfen und etwas zerpflücken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Ziegenkäsepäckchen auf jeder Seite 1 - 2 Minuten braten und herausnehmen.

Den Radicchio in die Pfanne geben und unter Rühren kurz anbraten. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ziegenkäsepäckchen mit dem Radicchio anrichten.

Für das Carpaccio eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen. Den Parmesan gleichmäßig hineinstreuen. Sobald der Käse schmilzt und die Ränder goldbraun werden, den Käsefladen vorsichtig wenden und auf der anderen Seite kurz backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

Die Pilze putzen, vorsichtig abreiben, falls nötig waschen und gut trocken tupfen. Die Steinpilze in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Steinpilze darin auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steinpilze mit dem Schinken auf Teller verteilen.

Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Essig und das restliche Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter darin wenden und auf dem Carpaccio verteilen. Den Parmesan-Chip in Stücke brechen und darüberstreuen.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Ciabatta mit Schinken-Käse-Füllung

Für 1 großes Brot

Für den Hefeteig:

1/2 Würfel Hefe, 21 g	Zucker	300 g Mehl Type 550
150 g feiner Hartweizengrieß	Meersalz	5 EL Weißwein
2 EL Olivenöl	2 TL Thymianblättchen	

Für die Füllung:

125 g Mozzarella	100 g Scamorza	80 g roher Parmaschinken
80 g gekochter Parmaschinken	Pfeffer	

Außerdem:

Mehl	2 - 3 EL Olivenöl
------	-------------------

Für den Hefeteig die Hefe in eine Tasse bröckeln und mit 50 ml lauwarmem Wasser und 1 Prise Zucker verrühren. Den Hefeansatz zugedeckt etwa 10 Minuten gehen lassen.

In einer Rührschüssel Mehl, Grieß und 1 TL Salz mischen. Den Hefeansatz, Wein, das Olivenöl und 150 ml warmes Wasser hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst.

Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss den Thymian unterkneten. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort 30 - 45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Für die Füllung die beiden Käsesorten in kleine Würfel schneiden. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten und mit dem Nudelholz zu einem Rechteck von etwa 30 x 40 cm ausrollen. Den Teig mit den beiden Schinkensorten belegen, den Käse darüber verteilen und mit Pfeffer würzen. Die kurzen Seiten über der Füllung etwas nach innen schlagen, dann den Teig von einer Längsseite her aufrollen.

Die Rolle mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Rolle mit Olivenöl bestreichen und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 - 40 Minuten backen.

Das Brot lauwarm abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Regensburger Dom-Spätzle

Für 4 Personen

Für die Gurken:

1 Salatgurke	4 Dillstiele	100 ml Weißweinessig
60 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	5 Scheiben Ingwer
1 Lorbeerblatt	1 getr. rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ -1 TL gelbe Senfkörner
$\frac{1}{2}$ TL Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelkörner	

Für die Spätzle:

100 g Magerquark	2 Eier	20 g Weizengrieß
1 Lorbeerblatt	3 Scheiben Ingwer	Salz, Muskatnuss
		1 getr. rote Chilischote

Für den Salat:

2 EL Weißweinessig	2 EL Öl	Salz, Pfeffer
milde Chiliflocken	100 g Cocktailtomaten	1 rote Zwiebel
4 Radieschen	50 g tiefgek. Erbsen	4 Regensburger Würste

Außerdem:

1 Handvoll Feldsalat	1 EL Dillspitzen	1-2 EL essbare Blüten
----------------------	------------------	-----------------------

Für die eingelegten Gurken die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Den Dill waschen. Den Essig mit 200 ml Wasser, Zucker und Salz in einen Topf geben und Ingwer, Lorbeerblatt und Chili hinzufügen. Senf-, Koriander- und Fenchelkörner in einen Einwegteebeutel füllen, das Säckchen verschließen und ebenfalls dazugeben. Das Ganze einmal aufkochen, die Gurken mit den Dillstielen hinzufügen und im Sud einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Vor der Verwendung abseihen, den Sud auffangen und für die Marinade aufheben, alle Gewürze entfernen.

Für die Spätzle Mehl, Grieß, Quark, Eier, etwas Salz und 1 Prise Muskatnuss in der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Dabei nur so lange wie nötig rühren, damit der Teig nicht zu zäh wird.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit Lorbeerblatt, Ingwer und Chili aufkochen. Den Spätzlehobel kurz ins Wasser tauchen, den Teig in mehreren Portionen einfüllen und die Spätzle ins siedende Wasser hobeln. Die Spätzle sollten dabei eher Knöpfe als lange Spätzle werden. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, einmal kurz aufkochen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen und lauwarm abkühlen lassen. 4 Für den Salat inzwischen für die Marinade 50 ml Gurkeneinlegesud mit 200 ml Wasser, Essig und Öl in einer Salatschüssel gründlich verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chiliflocken kräftig würzen. Die Tomaten waschen, vierteln und die Viertel quer halbieren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Die Spätzle mit allen eingelegten Gurken, Erbsen, Tomaten, Zwiebel und Radieschen mit der Marinade mischen und den Salat etwa 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben nochmals abschmecken.

Währenddessen den Feldsalat verlesen, waschen und trocken tupfen.

Den Dill und die Gänseblümchen waschen und trocken tupfen. Die Regensburger Würste enthäuten und in dünne Scheiben schneiden.

Zum Servieren die Wurstscheiben leicht überlappend auf Teller verteilen. Den Salat mit dem Schaumlöffel herausheben und mittig auf die Wurstscheiben legen. Die Wurstscheiben mit etwas Marinade beträufeln und alles mit Feldsalat, Dillspitzen und Gänseblümchen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. Februar 2020

Rote Bete-Carpaccio mit Matjes

Für 4 Personen

4 Matjes-Filets	2 Rote-Bete	1 rote Zwiebel
2 EL grüne Kürbiskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Becher Saure Sahne
2 EL Weißer Balsamico	1 Zitrone	Olivenöl
2-3 EL Rohrzucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Rote Bete schälen und mit einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden, wie ein Carpaccio auf Tellern anrichten, leicht salzen und mit etwas Olivenöl und ein paar Spritzern Zitronensaft marinieren.

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, in einer Pfanne 2 EL Rohrzucker karamellisieren, Zwiebel hineingeben und glasieren, mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und dem weißen Balsamico ablöschen.

Matjes in mundgerechte Stücke schneiden, mit etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit den Zwiebeln vermischen. Eventuell noch einmal mit Zitronensaft und/oder Essig abschmecken.

Parallel: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett sanft anrösten, zum Schluss etwas salzen.

Saure Sahne mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken, gehackten Dill unterheben.

Die marinierten Matjes auf der Roten Bete anrichten, die Saure Sahne auf die Teller nappieren, mit den Kürbiskernen und Dillzweigen garnieren.

Björn Freitag am 07. Februar 2020

Nuggets

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

400 g grüner Spargel	2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
50 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer
1 EL kalte Butter	mildes Chilusalz	

Für die Chilisauce:

1 geh. EL Speisestärke (15 g)	1 mittelscharfe rote Chilischote	50 g Zucker
1 TL Salz	3 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ geriebene Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer	1 Msp. mildes Currypulver	1 EL Tomatenketchup

Für die Nuggets:

4 Hähnchenbrustfilets	1 EL Brathähnchengewürz	2 Eier
2 EL Sahne	50 g Mehl	50 g Cornflakes
50 g Weißbrotbrösel	Öl	mildes Chilusalz

Für das Gemüse den Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten putzen, schälen, längs vierteln und in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften erst in 5 bis 6 cm lange Stücke, dann in lange Stifte schneiden.

Spargel, Karotten und Brühe in eine große, tiefe Pfanne geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt 10 bis 12 Minuten ziehen lassen. Dann Knoblauch und Ingwer hinzufügen und die kalte Butter unterrühren. Vom Herd nehmen, die Gurkenstifte unterrühren, und kurz erwärmen. Mit Chilusalz würzen, warm halten.

Für die süßscharfe Chilisauce die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 375 ml Wasser mit Chili, Zucker, Salz, Essig, Knoblauch, Ingwer und Curry aufkochen, die Stärkemischung dazugeben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Vom Herd nehmen, das Ketchup unterrühren, alles mit dem Stabmixer kräftig pürieren und abkühlen lassen.

Für die Nuggets die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Brathähnchengewürz würzen. Die Eier in einen hohen Rührbecher füllen, die Sahne hinzufügen und alles mit dem Stabmixer verrühren, in einen tiefen Teller geben. Das Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben.

Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz zu Bröseln zerkleinern. Die Weißbrotbrösel mit den Cornflakes mischen und ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Die Hähnchenstücke erst im Mehl wenden, dann durch die Eiermischung ziehen und zuletzt im Weißbrot-Cornflakes-Mix wenden. Das Öl fingerhoch in eine Pfanne geben, bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Hähnchenstücke darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit etwas Chilusalz würzen.

Das Gemüse auf vorgewärmte Teller oder in Schalen verteilen und die Hähnchen-Nuggets darauflegen. Die süßscharfe Chilisauce dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 03. Februar 2020

Quiche von Spinat und Ricotta mit Tomaten-Confit

Für 8 Personen

1 Rolle fertiger Quiche-Teig	800 g TK-Blattspinat, aufgetaut	500 g Ricotta
100 g Parmesan	1 Brötchen vom Vortag	75 ml Milch
2 Eier	1-2 TL Butter	Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	400 g bunter Wildtomaten-Mix	1 kl. Chilischote
200 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Thymian
Prise Zucker	weißer Balsamico	8 kl. Förmchen

Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

In einer Schüssel Ricotta, Spinat, Eier und ein eingeweichtes Brötchen zusammen mit der Milch durchmischen, die Hälfte des Parmesans dazu reiben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Quicheförmchen buttern, Teig in der Form ausbreiten, so dass die Ränder überlappen, evtl. zu-rechtschneiden.

Ricotta-Masse hineingeben, glatt streichen und den restlichen Parmesan darüber reiben. Im Ofen für ca. 20 Minuten (große Quiche für ca. 40 Minuten) backen.

Tomaten halbieren, in eine Schüssel geben, Chili in dünne Ringe schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch darüber reiben, Thymian hacken und ebenfalls dazugeben. Olivenöl in einem Stieltopf auf ca.

120° C erwärmen, Tomatenmischung hineingeben und für ca. 2-3 Minuten confieren. Anschließend Tomaten mit der Schaumkelle in eine Schüssel geben, mit Pfeffer, Spritzer Balsamico, Salz und Zucker abschmecken.

Quiche auf Teller geben (große Quiche portionieren) und die confierten Tomaten separat in kleinen Glasschalen anrichten, mit Thymian garnieren.

Björn Freitag am 01. Februar 2020

Saure Zipfel 'Weiß-blau'

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	3 angedrückte Wacholderbeeren	5 Pimentkörner
$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	14 Nürnberger Rostbratwürstel	1 TL Puderzucker
$\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe	1 kleines Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
1 EL Weißweinessig	1 Spritzer Weißwein	Salz
Zucker	getr. Majoran	milde Chiliflocken
Muskatnuss	30 g kalte Butter	

Außerdem:

1 EL Schnittlauchröllchen	essbare blaue Blüten	4 Sauerkleeblätter
---------------------------	----------------------	--------------------

Die Zwiebeln schälen und in $1\frac{1}{2}$ cm große Blätter schneiden. Die Wacholderbeeren, Piment- und Pfefferkörner in einen Einwegteebeutel füllen und das Säckchen verschließen. Die Rostbratwürstel schräg in 1 cm breite Stücke schneiden.

Den Puderzucker in einem Topf bei milder Hitze hell karamellisieren, die Zwiebeln hinzufügen und darin andünsten. Die Brühe mit Lorbeerblatt, Gewürzsäckchen und Knoblauch dazugeben und die Zwiebeln knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Wurstscheiben dazugeben und im Sud kurz erhitzen, jedoch nicht kochen lassen.

Den Sud mit Essig, Wein, Salz sowie je 1 Prise Zucker, Majoran, Chiliflocken und Muskatnuss würzen. Das Gewürzsäckchen und die ganzen Gewürze wieder entfernen. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen, Zwiebeln und Würstel beiseitestellen und warm halten. Die kalte Butter mit dem Stabmixer unter den Sud rühren.

Zum Servieren das Zwiebel-Würstel-Gemisch auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Den Buttersud nochmals mit dem Stabmixer aufschäumen und etwas Sud sowie etwas Schaum über die Würstel verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Blüten und Sauerklee garnieren.

Alfons Schuhbeck am 13. Januar 2020

Lauch-Strudel mit Papaya-Soße und Tomaten-Ingwer-Salat

Für 2 Personen

Strudel:

1 Blatt Strudelteig	2 kleinere Topinambur	150 g Pastinaken
2 Stangen Lauch	2 EL Semmelbrösel	2 EL Frischkäse
1 Eigelb	50 g Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Papaya-Soße:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	1 Papaya
0.5 Zitrone	50 ml Weißwein	50 ml Gemüsefond
30 ml Schlagsahne	2 TL Tomatenmark	1 EL Butter
Zucker	Salz	Pfeffer

Lauchschaum:

Lauch	0.5 unbehandelte Zitrone	30 ml Noilly Prat
250 ml Gemüsefond	50 ml Schlagsahne	1 EL Butter
Cayenne-Pfeffer	Salz	

Salat:

4 Strauchtomaten	0.5 rote Zwiebel	1 Stück Ingwer
1 EL Puderzucker	3 EL Weißwein-Essig	1 TL Koriandersamen
Salz	Pfeffer	Papaya
2 EL Olivenöl	1 Schale Shiso-Kresse	

Strudel:

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Topinambur und Pastinake waschen, schälen, in 0,5 cm große Würfel schneiden und in etwas Salzwasser 5-8 Minuten vorgaren. Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen.

Die grünen Teile von den weißen trennen und für den Schaum beiseitelegen. Die weißen Lauchstücke in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Frischkäse und das Ei unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Topinambur und Pastinake abgießen und unter die Lauchfüllung mischen.

Butter schmelzen. Das Strudelblatt einmal halbieren. Eine Hälfte mit Butter bestreichen und das zweite Blatt darüberlegen.

Erneut mit Butter bestreichen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Die Lauchmasse gleichmäßig im unteren Drittel auf dem Strudelblatt verteilen. Die Seiten einschlagen und aufrollen. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberfläche mit Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Papaya-Soße:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Papaya schälen, entkernen und die Hälften würfeln. Etwa ein Viertel der Würfel für den Salat beiseitelegen. Die vorbereiteten Zutaten in einem Topf in der Butter 2-3 Minuten anschwitzen.

Das Tomatenmark hinzufügen. Den Weißwein angießen und um die Hälfte einkochen lassen. Den Gemüsefond und die Sahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren und abschmecken.

Lauchschaum:

Die grünen Lauchteile sehr klein schneiden oder hacken. In einem Topf in der heißen Butter anschwitzen. Mit Noilly Prat ablöschen und den Gemüsefond angießen. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Cayenne und abgeriebener Zitronenschale würzen. In einem Standmixer mit der Sahne pürieren. In den Topf zurückgeben und beiseitestellen.

Salat:

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Haut einritzen. Die Tomaten einige Sekunden in kochendem Wasser garen, bis die Haut aufplatzt. In Eiswasser abschrecken, Haut abziehen und das Fruchtfleisch vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander im Mörser zerstoßen. Den Ingwer schälen und grob raspeln.

Den Puderzucker in einem Topf karamellisieren, Zwiebeln, Ingwer und Koriander darin 1-2 Minuten anschwitzen. Vom Herd nehmen und den Essig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten und die übrigen Papaya-Würfel in eine Schüssel geben und mit dem Sud und dem Olivenöl marinieren. Die Shiso-Kresse abschneiden und unter den Salat heben.

Anrichten:

Den Strudel in Stücke schneiden. Die Soße erhitzen, auf Tellern verteilen und den Strudel daraufsetzen. Den Tomatensalat dazu anrichten. Den Lauchschaum mit einem Stabmixer aufschäumen und mit dem Strudel servieren.

Johann Lafer am 11. Januar 2020

Schwarzwurzeln im Pergament mit Orange und Salat

Für 4 Personen

Schwarzwurzeln:

1 kg Schwarzwurzeln	1 Orange	4 - 5 EL Olivenöl
5 TL Honig	1 Zitrone	2 Zweige Thymian
1 Zehe Knoblauch	100 g Haselnüsse	1 Msp. Baharat

Salz, Pfeffer

Salat:

150 g Salat	1 Zitrone	1 Orange
1 EL Honig	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Pesto:

1 Bund Petersilie	1 EL Honig	5 EL Olivenöl
1 EL Parmesan	2 Mandeln	1 EL Meerrettich

Salz, Pfeffer

Schwarzwurzeln:

Die Zitrone auspressen, die Schwarzwurzeln schälen. In eine Schüssel Wasser mit etwas Zitronensaft legen, da sie sich sonst verfärben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangenabrieb, Zitronenabrieb, Thymian und fein geschnittenem Knoblauch marinieren.

Vier Pergamentpapiere (30 x 30 cm) zurechtlegen und die marinierten Schwarzwurzeln darauf verteilen. Mit Orangensaft, etwas Zitronensaft und Honig würzen. Jeweils 1 EL Olivenöl hinzugeben, das Papier einrollen und verschließen. Die Schwarzwurzeln im Pergament bei 160 Grad Umluft 30 Minuten im Ofen garen.

Haselnüsse in einer Pfanne rösten und 1 TL Honig hinzufügen und karamellisieren lassen. Etwas Olivenöl, Salz und Baharat dazugeben und alles auskühlen lassen. Die Nüsse hacken und die Schwarzwurzeln damit garnieren.

Salat:

Den Salat waschen. Zitrone und Orange auspressen und den Saft zusammen mit den restlichen Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren und zu den Schwarzwurzeln reichen.

Pesto:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem feinen Pesto mixen. Gelingt auch mit einem Pürierstab.

Tarik Rose am 06. Januar 2020

Warmer Gemüse-Salat mit Sardinen

Für 4 Personen

12 Sardinen	1 große Zucchini	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Lindenblütenhonig	4 EL Olivenöl	3 EL Rapsöl
2 EL Mehl	4 Zweige frischer Thymian	2 Zweige Minze
Salz	weißer Pfeffer	

Sardinen schuppen und ausnehmen.

Zucchini und die beiden Paprikas in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden.

Das Gemüse in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl anbraten und bissfest garen.

Parallel die Sardinen leicht mehlieren und in einer Grillpfanne - mit 1 EL Rapsöl einfetten - langsam bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross ausbacken.

In einer Schüssel den Saft von einer $\frac{1}{2}$ Zitrone mit dem Honig, Olivenöl, gehacktem Thymian, einer guten Prise Salz und Pfeffer verrühren.

Das gebratene Gemüse in die Schüssel geben und alles gut durchmischen.

Gemüse auf Tellern anrichten, die Sardinen darauf platzieren, mit den Meersalzflocken würzen und mit gezupften Minzeblättern garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2020

Zwiebel-Suppe mit Käse-Toast

Für 2 Liter

Gemüse-Brühe:

1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	3 Möhren
1 Kohlrabi	1 Knolle Fenchel	3 Stangen Frühlingszwiebeln
2 rote Paprikaschoten	2 Zehen Knoblauch	2 Lorbeerblätter
1 Stück (etwa 2 cm) Ingwer	10 Pfefferkörner	3 EL Noilly Prat
1 EL Olivenöl	2 l Wasser	

Zwiebelsuppe:

300 g Haushaltszwiebeln	1 EL Mehl	2 l Gemüsebrühe
Butterschmalz	Olivenöl	10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner	1 TL Kümmel	1 Zehe Knoblauch
1 Lorbeerblatt	100 g Pecorino	6 Scheiben Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	

Gemüse-Brühe:

Die Zwiebel mit Schale halbieren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Zwiebelhälften auf der Schnittfläche schwarz rösten.

Die Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls säubern und in Stücke teilen.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Noilly Prat, Olivenöl, Pfefferkörner und Wasser in einen Topf geben und mindestens 1 $\frac{1}{2}$ -2 Stunden köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen und die Gemüse auffangen. Die Brühe nach Bedarf etwas salzen.

Das gekochte Gemüse kann man nochmals mit etwas Wasser aufsetzen und erneut eine Brühe kochen. Die ist dann zwar nicht so konzentriert, aber trotzdem lecker und vielseitig verwendbar.

Zwiebelsuppe:

Die Zwiebeln schälen und halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Ein Gemisch aus Olivenöl und Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Etwas Mehl unterrühren, die Brühe hinzufügen und alles aufkochen.

Pfeffer- und Pimentkörner, Kümmel, angedrückte Knoblauchzehe und Lorbeerblätter in einen Tee- oder Kaffeebeutel füllen und mit Küchenband verschließen. Das Kräuterpäckchen in den Topf geben. Die Suppe etwas salzen und 30 Minuten köcheln lassen.

Petersilie säubern und hacken, dann zur Suppe geben. Wer mag, kann noch Olivenöl oder einen Hauch Zitronensaft hinzufügen.

Die Toastbrotsscheiben mit Butter bestreichen. Pecorino reiben, Rosmarinnadeln hacken. Beides auf die Brotscheiben streuen.

Die Brotscheiben unter dem Ofengrill goldbraun backen. Die Suppe in Teller geben und je eine Scheibe Käsetoast hineinlegen.

Die Toastscheiben mit Zitronenabrieb und die Suppe mit gemörsertem Pfeffer garnieren. Dazu passt ein Gläschen Grauburgunder.

Rainer Sass am 03. Januar 2020

Parmesan-Kekse mit Basilikum- und Rucola-Dip

Kekse:

150 g Parmesan	150 g Butter	180 g Maismehl
2 Eier	1 kl. Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Basilikum-Dip:

1 Bund Basilikum	1 Zehe Knoblauch	100 g dunkle Oliven
50 ml Olivenöl	Balsam-Essig	Pfeffer, Salz

Rucola-Dip:

1 Bund Rucola	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	50 g Schafskäse
50 ml Buttermilch	100 g Frischkäse	1 Zehe Knoblauch
40 ml Öl	Pfeffer, Salz	

Kekse:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Rosmarin hacken und den Käse sehr fein reiben. Rosmarin, Parmesan, zimmerwarme Butter, Maismehl und Eier gut verkneten. Dabei mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kleine Teigmengen zu Kugeln formen, auf das Backpapier legen und flach drücken. Die Parmesankekse im Ofen 10-12 Minuten backen.

Basilikum-Dip:

Das Basilikum gut säubern und etwas hacken. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die vorbereiteten Zutaten mit den Oliven und dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und alles fein pürieren. Den Dip mit Balsam-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola-Dip:

Rucola und Koriander säubern und grob hacken. Die Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden, den Schafskäse zerbröckeln. Die vorbereiteten Zutaten mit Buttermilch, Frischkäse und Olivenöl in einen geeigneten Behälter geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 29. Dezember 2019

Schinken-Mousse mit Cognac und Portwein

Für 4 Personen:

375 g Schinken	0.5 EL Mehl	0.5 EL Butter
75 ml Hühnerbrühe	200 ml Sahne	2 Blatt Gelatine
1 Schuss Cognac	1 Schuss Portwein	Meersalz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	Quittengelee

Vom Schinken sorgfältig Fett und verbliebene Sehnen entfernen, in kleine Würfel schneiden und kühl stellen. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und bei schwacher Hitze unter Rühren hell anschwitzen.

Die Hühnerbrühe dazugießen und kräftig unterrühren, dann 50 ml Sahne einrühren. Die Soße erhitzen und etwa 5 Minuten kochen lassen, bis sie sämig eingekocht ist. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Schinkenwürfel im Mixer oder in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. Die abgekühlte Soße untermixen, bis die Masse glatt ist. Die Gelatine ausdrücken, in $\frac{1}{2}$ EL heißem Wasser oder Sahne auflösen und in die Schinkenmasse rühren. Cognac und Portwein unterrühren und die Masse kräftig mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die restliche Sahne steif schlagen und behutsam unter die Schinkenmasse heben. Die Mousse in kleine Portionsförmchen oder Tassen füllen und über Nacht kühlen.

Zum Servieren Quittengelee in kleine Würfel schneiden und auf die Schinkenmousse drapieren. Dazu passen knuspriges Baguette und ein Gläschen Portwein.

Lea Linster am 03. Dezember 2019

Frühling-Rolle von der Gänse-Keule

Für 4 Personen

Frühlingsrolle:

1 Gänsekeule	500 ml Brühe	200 ml Gänseschmalz
2 Sternanis	1 Stange Zimt	1 Zweig Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel	8 Blatt Filoteig
1 Ei	0.5 Bund Blattpetersilie	3 EL Haselnüsse

Fett

Dip:

2 Eigelb	1 TL Senf	100 ml Olivenöl
0.5 Zitrone	0.5 Bund Petersilie	1 Msp. Kreuzkümmel
0.5 TL Paprikapulver	1 Zehe Knoblauch	1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Salat:

75 g Feldsalat	1 Apfel	4 EL Apfelessig
1 EL Haselnussöl	1 EL Honig	3 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Frühlingsrolle:

Die Gänsekeule salzen und in einem Bräter anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und zu der Gänsekeule geben.

Alles mit Brühe auffüllen und Schmalz sowie Gewürze hinzugeben. Die Keule bei 140 Grad (Ober-/Unterhitze) in den Ofen geben und für circa 90 Minuten garen. Auskühlen lassen und das Fleisch vom Knochen lösen.

Petersilie und Rosmarin fein hacken. Mit den Haselnüssen zum Fleisch geben, vermengen und mit etwas Bratenfond abschmecken. Die Blätter vom Frühlingsrollenteig (gibt es in Asia-Ländern) ausbreiten und die Masse darauf verteilen. Die Teigenden mit verquirltem Ei bestreichen, einrollen und verschließen. Die Rollen in reichlich Fett goldgelb ausbacken.

Dip:

Die Zitrone auspressen. Eigelb, Senf, Zitronensaft, Honig, Kräuter und Gewürze mixen. Olivenöl nach und nach dazugeben und dabei weiterhin mixen, bis eine glatte Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat:

Die Äpfel schälen und würfeln. Eine Pfanne erhitzen, die Äpfel darin anschwitzen und mit dem Honig karamellisieren. Alles mit Essig ablöschen und kurz einkochen. Abkühlen lassen und die Öle hinzugeben. Umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat waschen und mit dem Dressing marinieren. Die Frühlingsrollen dazugeben und mit dem Gewürzdip servieren.

Tarik Rose am 03. Dezember 2019

Garnelen im Orangen-Chili-Mantel und Paprika-Salsa

Für 4 Personen

12 Riesengarnelen	2 El Speisestärke	1 kleine rote Chilischote
1 Orange, Schale	1 El Orangenblütensalz	1 Tl Zucker
80 g Panko	2 Eiweiß	Butterschmalz
2 Paprikaschoten, gelb	2 Paprikaschoten, rot	3 Knoblauchzehen
3 Thymianzweige	4 El Olivenöl	Kalahari Salz, fein
Tellycherry Pfeffer	2 Schalotten	30 ml Balsamico bianco
1 Tl Zucker	1 El glatte Petersilie	100 g feine Salatblätter
1 El Balsamico	2 El Olivenöl	

Chilischote halbieren, Kerne herauskratzen und die Schote fein würfeln.

Orangenschale fein reiben und zusammen mit Chili, Orangenblütensalz, Zucker und Pankobröseln mischen. Die Riesengarnelen auf Küchenpapier gut abtropfen, in Speisestärke wälzen und überschüssige Stärke abklopfen. Die Eiweiße leicht anschlagen und die bemehlten Garnelen durch das Eiweiß ziehen. Anschließend in der Orangen-Chili-Mischung wenden, überschüssige Würze leicht abklopfen.

Das Butterschmalz erhitzen, die Garnelen darin goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Viertel mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Knoblauchzehen schälen und grob hacken, zusammen mit Thymian und Olivenöl über den Paprika verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im 200° C vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten garen, bis die Haut der Paprika Blasen wirft und sich gut abziehen lässt. Aus dem Ofen nehmen, die Paprikaviertel schälen und fein würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl vom Blech in einen Topf geben, Schalotten darin ohne Farbe etwa 5 - 8 Minuten anschwitzen. Paprikawürfel zugeben. Beides zusammen schmoren, bis eine marmeladeähnliche Konsistenz entstanden ist. Mit Balsamico ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, hacken und unter die Sauce rühren.

Die Salatblätter mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, auf Tellern anrichten, Garnelen und Salsa darauf geben und servieren.

Johann Lafer am 31. November 2019

Gebackene Avocado mit Paprika-Quinoa

Für zwei Personen

Für die Avocado:

2 Avocado	1 Zitrone	100 g Panko
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Paprika-Quinoa:

2 rote Paprika	100 g Quinoa	2 kleine rote Zwiebeln
200 ml Kokosmilch	2 EL Harissa	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für die Avocado:

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Das so entstandene Fruchtfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Panko wälzen. Dabei gut andrücken und erst unmittelbar vor dem Servieren in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Vor dem Servieren entfetten und mit Zitronensaft beträufeln.

Beim Auspressen der Zitrone immer ein Sieb unter die Zitrone halten, um die Kerne aufzufangen.

Für das Paprika-Quinoa:

Aus dem restlichen Avocado-Fleisch mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Harissa eine Guacamole herstellen.

Quinoa ca. 10 Minuten in Kokosmilch kochen, dann abschütten und zugedeckt ausquellen lassen. Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, kleinwürfeln und zusammen mit Paprika in 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen. Mit restlicher Kokosmilch ablöschen und gut einköcheln lassen. Mit Quinoa vermengen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Gericht damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 29. November 2019

Blaukraut-Salat mit Walnüssen und Orangen

Für 4 Personen

1 kleiner Kopf Blaukraut	2 Stk. Orangen	5 EL Rotweinessig
1 EL Zucker	1/2 roter Apfel	2 EL Walnussöl
3 EL Rapsöl	1/2 TL Lebkuchengewürz	150 g Creme-fraiche
2 EL Preiselbeeren	4 EL gehack. geröst. Walnüsse	Meersalz, Pfeffer

Orangen schälen und filetieren und dabei den Saft auffangen. Die Filets im vorgeheizten Backofen bei 120°C Umluft ca. 15-20 Minuten trocknen.

Den Blaukrautkopf halbieren, vierteln und dabei den Strunk entfernen.

Anschließend in feine Streifen schneiden, mit Zucker, Essig und einer Prise Meersalz würzen, mit Gummihandschuhen kräftig verkneten und 5 Minuten ziehen lassen.

Apfel entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Blaukraut, den Ölen, aufgefangenem Orangensaft, Lebkuchengewürz und zum Schluss den Orangenfilets mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Blaukraut-Salat mit Äpfeln und Walnüssen | Bild: BR Creme Fraiche und Preiselbeeren verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Spritzbeutel in großen Tupfen auf dem Salat anrichten. Zuletzt mit den gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

Alexander Herrmann am 20. Oktober 2019

Rote-Bete-Suppe mit Krabben und Croûtons

Für 4 Personen

2,5 kg grobes Meersalz	1 (Klasse M) Eiweiß	6 mittelgroße Rote Beten
3 Bio- Zitronen	3 Scheiben Toastbrot	2 EL Butter
3 Zwiebeln	3 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
1 l Geflügelbrühe	Salz und Pfeffer	1/2 TL Kümmelsaat
150 ml Schlagsahne	Zucker	1 EL gerieb. Meerrettich
1/2 Beet Gartenkresse	100 g Nordseekrabbenfleisch	

Meersalz mit Eiweiß und 4-6 EL Wasser mischen. Ein Drittel davon auf ein Backblech geben und flach drücken. Zitronen schälen. Die Rote-Bete-Knollen gründlich waschen und zusammen mit der Zitronenschale auf das Salzbett legen. Mit dem übrigen Meersalz bedecken und den Rand fest andrücken. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im unteren Drittel 75 Minuten backen.

Inzwischen Toastbrot würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrotwürfel darin goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rote Bete aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste aufschlagen. Die Knollen herausnehmen, leicht abkühlen lassen, pellen und grob würfeln.

Zwiebeln grob würfeln und in einem Topf mit 3 EL Olivenöl andünsten. Rote Bete und Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. 50 ml Sahne hinzufügen. Die Suppe mit dem Schneidestab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

100 ml Sahne leicht anschlagen und den Meerrettich untermischen.

Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit Meerrettichsahne, Krabben, Croûtons und Kresse servieren.

Tim Mälzer am 19. Oktober 2019

Pilz-Creme-Suppe mit gebratenen Pilzen

Für 4-6 Personen

10 g getrocknete Pilze	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
400 g mehligk. Kartoffeln	400 g gemischte Pilze	4 Stiele Thymian
4 Stiele Majoran	8 EL Olivenöl	Salz
100 ml Weißwein	900 ml Fleischbrühe	1 EL Butter
Pfeffer	100 ml Schlagsahne	Zitronensaft
1 Beet Gartenkresse		

Die getrockneten Pilze mit 200 ml heißem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten einweichen. Die Zwiebeln in halbe Ringe, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. 300 g Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Blättchen von Thymian und Majoran abstreifen und fein hacken.

4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln, Pilze und Kräuter hinzugeben und 2 Minuten mitdünsten, dabei leicht salzen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Die Brühe dazugießen, eingeweichte Pilze und Einweichwasser hinzufügen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit 100 g Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin rundherum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Die Sahne zur Suppe geben und alles mit einem Schneidstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Die Suppe mit den gebratenen Pilzen und etwas Kresse anrichten und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 05. Oktober 2019

Gratinierte Auberginen mit Salat

Für 4 Personen

4 Auberginen	Olivenöl	Baharat
500 g Tomaten	2-3 Lauchzwiebeln	1-2 getrocknete Chilis
½ Knolle junger Knoblauch	200 g Staudensellerie	1 Bund glatte Petersilie
Apfel-Balsamico	Pfeffer, Salz	500 g Feta
2 Zweige Basilikum		

Auberginen waschen und mit Strunk der Länge nach halbieren. Das Auberginenfleisch kreuzweise einschneiden und in eine große Schale legen. Mit 2 Prisen Salz bestreuen, 80-100 ml Olivenöl darübergeben und mit den Händen einarbeiten. Die Auberginen mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform legen. Im Ofen bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten garen. Mit etwas Baharat bestreuen und weiter backen, bis sie richtig weich sind.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, die Strünke entfernen, in gleichmäßige, etwa 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Lauchzwiebeln waschen, Wurzelköpfe entfernen und komplett in feine Ringe schneiden. Chili hacken, 2-3 Zehen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Staudensellerie putzen und mit Blättern in dünne Ringe schneiden. Tipp: Die 'Haut' von Staudensellerie ist oft faserig. Wenn das stört, entfernt die Fäden vorher.

Alles zu den Tomatenwürfeln geben und mit 3-5 EL Apfel-Balsamico, 5 EL Olivenöl, 1 guten Prise Pfeffer und 1-2 Prisen Salz vermischen.

Weitere 2-3 Knoblauchzehen und die Petersilie fein schneiden, ein Drittel der Petersilie zum Salat geben, den Rest mit dem Knoblauch in eine Schale füllen.

Mit 3-4 EL Apfel-Balsamico und 3-4 EL Olivenöl verrühren und die Auberginen im Backofen damit bestreichen.

Den Schafskäse klein bröseln, auf den Auberginen verteilen und kurz im Ofen anschmelzen lassen.

Den Salat auf Tellern verteilen, die Auberginen darauflegen und mit dem Basilikum garniert servieren.

Tarik Rose am 22. September 2019

Rote-Bete-Tatar mit gebeizter Forelle

Für 4 Personen

Rote-Bete-Tatar:

4 mittelgroße Rote Beten	1 Apfel	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	2-3 EL Apfel-Balsamico	2-3 EL Olivenöl
frischer Meerrettich	Salz, Pfeffer	grobes Steinsalz

Forelle:

1 Seite Forellen-Filet	$\frac{1}{2}$ EL Fenchelsaat	Pfeffer
1 Bund Dill	$\frac{1}{2}$ EL Senfsaat	Zitronen-Abrieb
Orangen-Abrieb	50 g brauner Zucker	500-800 g Steinsalz

Rote-Bete-Tatar:

Die Beten bei 160 Grad Umluft auf einem Bett aus Steinsalz im Backofen circa 45 Minuten garen. Alternativ kann die Bete auch gekocht oder schon fertig gekocht gekauft werden.

Die Bete nach dem Garen schälen und in sehr kleine Würfel schneiden (etwa 5x5 mm). Den Apfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen, fein schneiden und mit Apfel und Rote Beten vermengen. Den Dill fein schneiden und hinzugeben. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Apfel-Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Forelle:

Das entgrätete Fischfilet in eine passende Form legen. Fenchelsaat, Pfeffer, etwas Dill, Senfsaat und den Abrieb von Zitrone und Orange vermengen und gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Zucker und Salz (Menge nach Größe des Fischfilets) mischen und den gewürzten Fisch damit bedecken. In der Kühlung etwa 24 Stunden beizen.

Die Beize entfernen, den restlichen Dill hacken und auf dem Fisch verteilen.

Anrichten:

Das Rote-Bete-Tatar in einem Ring anrichten. Den Fisch schneiden und darauf anrichten. Mit etwas Dill und frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

Tipp: Man kann auch ein kleines Dressing aus grobem Senf, Apfel-Balsamico und Olivenöl herstellen. Dazu 1 EL groben Senf mit 2 EL Apfel-Balsamico und 3 EL Olivenöl vermengen. Eventuell etwas Honig dazugeben. Fein gehackten Dill dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 16. September 2019

Würzige Mais-Suppe

Für 4 Personen

3 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ bis 1 Chilischote	2 Dosen Mais
6 EL Olivenöl	Salz	750-800 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne	$1\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	Zucker
$\frac{1}{2}$ Limette	5 Stiele Koriander	

Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Chili darin andünsten. Mais dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz würzen und 4-5 EL Mais als Suppeneinlage abnehmen. Currypulver hinzufügen und 1-2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne dazugießen. Suppe bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren. Falls die Suppe zu dick sein sollte, etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Koriandergrün abzupfen. Suppe mit Mais und Koriandergrün in Tellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Tim Mälzer am 07. September 2019

Gefüllte Ochsenherz-Tomaten

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

4 kleine Auberginen	Olivenöl	Salz
1 Prise Zimt	1 Bund Lauchzwiebeln	4 Ochsenherztomaten
Zucker	Pfeffer	

Für den Couscous:

1 Zwiebel	Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
Salz	Kreuzkümmel	Kurkuma
150 g Couscous	3 EL abgezogene Mandelkerne	2 EL Rosinen
1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	

Auberginen putzen, abspülen, trockenreiben und in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden saft braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.

Tomaten waschen, trockenreiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelausstechers oder Teelöffels aushöhlen.

Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.

Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.

Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten saft köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. 10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.

Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10-15 Minuten backen.

Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.

Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.

Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 04. September 2019

Fisch-Nuggets mit Salsa Verde und Römer-Salat

Für 4 Personen

Fisch:

600 g Fischfilet vom Kabeljau	1 Packung Brik-Teig	1 Ei
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl

Salsa Verde:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1-2 Gewürzgurken
1 EL Gurkenwasser	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2-3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Salat:

4 Mini-Römersalate	200 g Joghurt	1-2 Zitronen
Salz, Honig		

Fisch:

Die Fischfilets in circa 40 g schwere Stücke schneiden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Brik-Teig-Blätter halbieren und die portionieren Fischfilets darin einwickeln. Ei aufschlagen und damit die Teig-Enden verkleben. Die Fischnuggets in circa 160 Grad heißem Fett goldgelb ausbacken.

Salsa Verde:

Die Kräuter fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zu den geschnittenen Kräutern geben. Die Salat- und die Gewürzgurken würfeln und ebenfalls hinzugeben. Etwas Gewürzgurkenwasser und Olivenöl untermengen. Die Salsa Verde mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat:

Den Salat waschen und halbieren. Zitronen auspressen. Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen und mit Salz und Honig abschmecken. Zum Anrichten den Salat mit dem Joghurtdressing marinieren, die Fischnuggets darauf verteilen und mit Salsa Verde garnieren.

Tarik Rose am 26. August 2019

Karamellisierter Käse mit Feigen-Zwiebel-Chutney

Für 4 Personen

300 g Camembert	200 g Salat	1 Gemüsezwiebel
150 g getrocknete Feigen	200-250 ml Rotwein	3-4 EL Apfel-Balsamico
1 TL Senfsaat	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Honig, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Chutney die Gemüsezwiebel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Getrocknete Feigen ebenfalls würfeln. Die Hälfte der Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Mit 1 EL Honig ganz leicht goldgelb karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Die Senfsaat und die Feigenwürfel hinzufügen. Mit Apfel-Balsamico, 1 Prise Salz und den Rosmarinnadeln würzen. Unter regelmäßigem Umrühren etwa 10-15 Minuten einköcheln lassen, bis das Chutney eine geleeartige Konsistenz hat. In ein sauberes Gefäß füllen und etwas auskühlen lassen.

Den Camembert im Ganzen rundum mit Olivenöl einreiben. Dann von beiden Seiten 1 TL Honig auf dem Käse verreiben und ihn in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun karamellisieren, bis er von innen weich und schmelzig ist. Aus Zitronensaft, 1 EL Honig, 5-6 EL Olivenöl, 1 guten Prise Salz und etwas Pfeffer ein einfaches Dressing zusammenrühren und den gewaschenen Salat unterheben.

Als weitere Beilage kann man ein paar frische Brotscheiben von beiden Seiten mit einer Knoblauchzehe einreiben, ein paar Tropfen Öl und ein wenig Salz darauf geben und die Brote im Backofen oder einer Grillpfanne knusprig rösten.

Den weichen, karamellisierten Käse aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Chutney, dem Salat und dem Brot servieren.

Tarik Rose am 25. August 2019

Melonen-Salat mit Ziegenkäse und Basilikum

Für 4 Personen:

$\frac{1}{4}$ Wassermelone	$\frac{1}{2}$ Galia-Melone	$\frac{1}{2}$ Zuckermelone
2 Avocado	3-4 Zitronen (Saft, Abrieb)	6 EL Apfelsüße
6 EL mildes Olivenöl	4 Ziegenfrischkäse (je 80 g)	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
50 g Haselnüsse	Salz	

Melonen und Avocado schälen und in grobe, gleichmäßige Stücke schneiden. Aus Zitronensaft, Olivenöl und Apfelsüße ein Dressing herstellen und mit Salz abschmecken. Melonen- und Avocadostücke damit marinieren. Das Basilikum grob schneiden, ebenfalls mit etwas Dressing marinieren und zum Salat geben.

Den Melonensalat mit gehackten Haselnüssen garnieren und mit dem Ziegenfrischkäse servieren. Nach Geschmack kann man die Haselnüsse auch mit Zucker und Butter karamellisieren.

Tarik Rose am 12. August 2019

Nektarinen-Salat mit Tafelspitz und Mozzarella

Für 4 Personen:

800 g Kalbstafelspitz 3 Zweige Thymian 2 EL Olivenöl
Salz

Salat:

2 Nektarinen 50 g Rauchmandeln 150 g zarte Salatblätter
2 Kugeln Büffel-Mozzarella

Dressing:

20 ml Weißwein-Essig 1 TL Aprikosenkonfitüre 1 TL milder Senf
25 ml Olivenöl 25 ml Kürbiskernöl Salz, Pfeffer, Zucker

Sous-vide-Garer auf 58 Grad vorheizen. Den Kalbstafelspitz leicht salzen und in einen Vakuu-
mierbeutel legen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und mit dem Olivenöl zum Fleisch
geben. Vollständig vakuumieren und im vorgeheizten Wasserbad 6 Stunden garen.

Für das Garen ohne Sous-vide-Gerät einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und bei mittlerer
Temperatur auf etwa 60 Grad erhitzen (Temperatur mithilfe eines Digitalthermometers kontrol-
lieren). Tafelspitz würzen und in einen hitzebeständigen Zipper-Beutel geben. In eine Schüssel
mit kaltem Wasser mit der Öffnung nach oben drücken, sodass die Luft entweichen kann. Den
Zipper schließen und im vorgeheizten Wasserbad wie beschrieben garen.

Salat:

Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Die Rauchman-
deln grob hacken. Die Salatblätter abbrausen und trocken schleudern. Den Büffel-Mozzarella
abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Dressing:

Weißwein-Essig mit Aprikosenkonfitüre, Senf, jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
Beide Ölsorten unterschlagen und den Blattsalat damit marinieren.

Anrichten:

Den Tafelspitz aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Salat-
blätter, Nektarinen, Tafelspitzscheiben, Rauchmandeln und Mozzarella auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 09. Juli 2019

Rucola-Salat mit Röstbrot und Gorgonzola-Dressing

Für 4 Personen:

Für das Dressing:

3 EL Pinienkerne	80 g Gorgonzola	50 ml Sahne
50 ml Milch	6 EL weißer Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker

Für den Salat:

300 g Rucola	8 Scheiben Toastbrot	8 EL Olivenöl
1 TL Rosmarinnadeln	2 EL getrock. Öl-Tomaten	1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Den Gorgonzola durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Sahne, Milch, Essig und Zucker cremig rühren.

Den Rucola waschen und trockenschleudern, die Stiele abzupfen. Das Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin mit gehacktem Rosmarin, den in Streifen geschnittenen Tomaten, dem geschälten und fein geschnittenen Knoblauch, Salz und Pfeffer anrösten.

Den Rucola mit den Croutons und dem Dressing mischen und in Gläser oder Mittagsbox füllen. Die Pinienkerne darüber streuen.

Christian Henze am 05. Juli 2019

Geräuchertes Rinder-Tatar mit pochiertem Ei

Für 4 Personen

Fleisch:

400 g Rinder-Hüftsteak	1 Eigelb	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	Knoblauch	Salz, Pfeffer
1 EL Senf	$\frac{1}{2}$ EL gehackte Kapern	1 EL geschnitt. Schnittlauch
1-2 TL Meerrettich		

Eier:

4 Eier	Essig	Salz
--------	-------	------

Anrichten:

grob gehobel. Parmesan	Schnittlauch	Basilikum
glatte Petersilie	1 halbe Zitrone	Olivenöl
Salz, Pfeffer, Honig	4-8 Scheiben Brot	Knoblauch

Fleisch:

Für dieses Gericht benötigen Sie außerdem Buchenholzspäne zum Räuchern oder Apfelholz. Dieses in einen Topf geben, ein Sieb oder Gitter darüber legen und mit etwas Pergamentpapier abdecken. Das Fleisch auf das Papier legen und den Topf solange erhitzen, bis die Späne anfangen zu rauchen. Vom Herd nehmen und circa 5 Minuten ziehen lassen.

Danach das Rindfleisch entweder hacken oder durch einen Wolf drehen. Eigelb, fein gewürfelte Schalotten, Paprikapulver, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Senf, etwas Olivenöl, gehackte Kapern und Schnittlauch hinzufügen. Zum Schluss etwas fein geriebenen Meerrettich dazugeben.

Eier:

Wasser in einem Topf aufkochen. Etwas Essig und Salz dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Das Wasser sollte nicht mehr kochen. 1 Ei in eine Kelle legen. Mit einem Schneebesen im Topf einen Strudel erzeugen und das Ei hineingeben. Mit einer Gabel das Eiweiß vorsichtig um das Eigelb wickeln und 3-4 Minuten ziehen lassen. Den Vorgang mit den anderen Eiern wiederholen.

Anrichten:

Die Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter grob zupfen und damit marinieren. Das Tatar im Ring anrichten, die Kräuter darauf geben und mit Parmesan garnieren.

Das Brot in etwas Olivenöl rösten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und zu dem Tatar servieren.

Tarik Rose am 20. Mai 2019

Rustikaler Brot-Salat mit Thunfisch

Für 4 Personen

250 g älteres Weißbrot	100 ml Olivenöl	250 g Tomaten
1 rote Paprikaschote	1 Zucchini	4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Kapern	6 EL Rotweinessig
Zucker	Meersalz, weißer Pfeffer	150 g Thunfisch in Lake

Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Weißbrot samt Rinde in ca. 2 cm große Würfel schneiden 50 ml Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin leicht anrösten, auskühlen lassen.

Das Gemüse (Paprikaschoten, Zucchini) halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Alles auf ein Blech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 190°C für 25 Minuten schmoren.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Den frisch gepressten Knoblauch und die Kapern in einer großen Schüssel mit dem Brot und Gemüse vermengen. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Salat auf Tellern anrichten und den abgetropften Thunfisch darauf geben.

Christian Henze am 03. Mai 2019

Rinder-Tatar mit Avocado und Granatapfel

Für 4 Portionen

300 g Beefsteak	1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL Tabasco
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
1 kl. rote Chilischote	4 Stiele Koriander	1 reife Avocado
2 EL Zitronensaft	1 Chili	8 runde Sch. Pumpernickel

Die Pumpernickel-Unterlage vorbereiten:

3 Scheiben Pumpernickel fein zerbröseln. Die Brösel in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anrösten. Anschließend auf ein Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

Die Schalotten schneiden:

Die Schalotten abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.

Das Fleisch kleinschneiden:

Das Fleisch (je nach Zuschnitt in 2 gleichgroße Stücke) schneiden. Die Stücke mit einem scharfen Messer zuerst in lange dünne Scheiben, dann in dünne Streifen und anschließend in feine Würfel schneiden.

Die Tatar-Masse zubereiten:

Das Fleisch in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Eigelb, Sriracha Sauce, Ketchup und die geschnittenen Schalotten mit einem Gummispachtel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado hinzufügen:

Die Avocado längs halbieren, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Jeweils eine zurückbehaltene Scheibe Pumpernickel auf den Teller legen. Mit Hilfe eines Dessert Rings zuerst die halbe Menge Tatar auf das Pumpernickel geben, leicht andrücken und anschließend die Hälfte der marinierten Avocado locker darauf geben. Auf diese Weise den zweiten Teller anrichten. Jeweils mit geröstetem Pumpernickel, Granatapfelkernen und wenigen Blättern Rucola garnieren

Frank Rosin

Knusprige Käse-Waffel mit Schinken

Für 4 Personen

130 g weiche Butter	2 Eier	100 g Schüttelbrot
350 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	200 ml Buttermilch
Salz, Pfeffer	100 g guter Bergkäse	100 g gekochter Schinken
1 EL gehackte Petersilie		

Die Butter mit den Eiern schaumig schlagen. Schüttelbrot hacken. Mehl mit dem Backpulver vermengen. Butter-Eier-Mischung, Schüttelbrot, Mehl und Buttermilch zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse würfeln oder reiben, Schinken würfeln. Zum Teig geben, Petersilie ebenfalls dazugeben und noch einmal gut untermengen.

Das Waffeleisen aufheizen und Waffeln ausbacken. Sie schmecken heiß ebenso gut wie abgekühlt.

Christian Henze am 12. April 2019

Sellerie-Taler mit Belugalinsen und Schafskäse

Für 2 Personen

Sellerietaler:

400 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
2 Eier	4 EL Weizenmehl	4 EL gemahlene Mandeln
3 EL Olivenöl		

Linsen:

3 EL Apfelessig	Saft von 1 Limette	3 EL Rapskernöl
1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	5 Minzblätter
1 Tasse gekochte Linsen	2 EL Schafskäse	

Sellerie schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Selleriescheiben darin 5 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mit einem Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl in einen zweiten und Mandeln in einen dritten Teller geben. Die Selleriescheiben zunächst im Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und zum Schluss in den Mandeln wenden, diese etwas andrücken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Essig, Limettensaft, Öl und Ahornsirup gut miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minzblätter in feine Streifen schneiden. Linsen, Minze und Schafskäse vermengen und das Dressing gut unterrühren. Noch einmal abschmecken. Die Linsen zu den Talern servieren.

Christian Henze am 12. April 2019

Reis-Salat mit Limetten-Hähnchen und Cashews

Zutaten: Für 4 Personen

200 g Basmatireis	200 g Hähnchenbrust	Salz
30 g Butter	1 reife Mango (500 g)	$\frac{1}{2}$ frische Ananas (500 g)
2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Tasse Hühnerbrühe	1 kleine Peperoni
2 EL feines Pflanzenöl	2 EL Weinessig	1 EL Limettensaft
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	10 schwarze Oliven
Cashewkerne		

Den Reis in Salzwasser kochen, durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die Hähnchenbrust salzen, in dünne Scheiben schneiden und in heißen Butter ganz kurz anbraten.

Die Mango schälen, vom Stein lösen und würfeln. Die Ananas ebenfalls schälen, den Strunk entfernen und würfeln. Die Tomaten halbieren, Haut und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Für die Sauce, die Brühe mit der entkernten und in Streifen geschnittenen Peperoni bis zur Hälfte einkochen. Erkalten lassen und mit den übrigen Zutaten zu einer Salatsauce rühren. Den Salat damit anmachen und zum Schluss die Oliven zufügen.

Cashewkerne in einer Pfanne vorsichtig ohne Fett anrösten und auf dem Salat verteilen.

Christian Henze am 15. März 2019

Polenta-Taler mit Käse, Tomaten und Wurst

Für etwa 20 Taler

Polenta:

150 g Polentagrieß	1 ½ l Wasser	2 EL Butter
Butterschmalz	Olivenöl	1 Prise Salz

Spinat-Belag:

Gorgonzola	frischer Spinat	Olivenöl
Kirschtomaten	Knoblauch	Pfeffer, Salz

Mozzarella-Belag:

Mozzarella	getrock., eingel. Tomaten	frische Kirschtomaten
Salbeiblätter	1 Prise Chilipulver	Pfeffer, Salz

Tomaten-Belag:

Kirschtomaten	Kapern	Olivenöl
(Bio-) Zitrone	Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Mortadella-Belag:

ital. Mortadella	Radicchio	Olivenöl
Crema di Balsamico	Chilipulver	

Fleischsalat-Belag:

Fleischsalat mit Mayonnaise	Knoblauch	Kirschtomaten
Petersilie		

Polenta:

Die Polenta möglichst am Vortag zubereiten, denn der gekochte Maisgrieß sollte für die weitere Zubereitung ausgekühlt und schnittfest sein. Für das klassische Polenta-Basisrezept nimmt man mittelfeinen oder gröberen unbehandelten Maisgrieß.

Vorbehandelter Grieß hat eine kürzere Zubereitungszeit.

Das Wasser mit etwas Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Maisgrieß unter ständigem Rühren nach und nach in den Topf rieseln lassen. Kleine Klumpen gegebenenfalls zerdrücken. Die Hitze reduzieren und den Maisgrieß etwa 45- 60 Minuten garen. Den Brei leicht blubbern lassen und immer wieder gut verrühren. Die Polenta ist fertig, sobald sich die Boden-Kruste gut lösen lässt. Jetzt noch die Butter unterrühren.

Den Brei auf ein Backblech gießen und glatt verstreichen. Die Polenta sollte etwa 2 cm hoch sein. Auskühlen lassen und mehrere Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Wem die klassische Zubereitung zu mühselig ist, kann auf schnell kochenden Polentagrieß oder Instantgrieß zurückgreifen.

Der vorgegarte Maisgrieß braucht je nach Beschaffenheit zwischen 5-20 Minuten. Genaue Kochzeit und Mengenangaben siehe Packungshinweis.

Die ausgekühlte und feste Polenta-Teigplatte in Scheiben, Rauten oder Kreise schneiden. Olivenöl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Polentascheiben braten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf Teller legen und nach Belieben belegen. Am besten lauwarm servieren.

Spinat-Belag:

Den Spinat waschen und das Wasser gut ausdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Nur wenige Minuten garen und mit etwas Knoblauch und Salz würzen.

Den Spinat auf die gebratenen Polentascheiben legen. Den Gorgonzola in kleine Stücke scheiden und auf dem Spinat verteilen. Den Käse mit einem Flambierbrenner etwas schmelzen oder die Scheiben in den Ofen geben und gratinieren. Die Polentascheiben mit halbierten Tomaten belegen und gemörsertem Pfeffer bestreuen.

Mozzarella-Belag:

Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Den trockenen Mozzarella in größere Späne hobeln. Die getrockneten und frischen Tomaten in kleine Stücke schneiden, die Salbeiblätter fein hacken. Den Mozzarella mit den anderen Zutaten auf den gebratenen Polentascheiben verteilen und mit Chili, Pfeffer und Salz würzen.

Tomaten-Belag:

Die Kirschtomaten vierteln. Die Zitrone schälen, die Haut von den einzelnen Scheiben abziehen und in kleine Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit den Kapern auf den gebratenen Polentascheiben verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mortadella-Belag:

Den Radicchio säubern. Mortadella und Radicchio in feine Streifen schneiden. Beides auf den gebratenen Polentascheiben verteilen und mit etwas Olivenöl, Crema di Balsamico, Salz und Chili würzen.

Fleischsalat-Belag:

Die Kirschtomaten in Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln und die Petersilie hacken. Den Fleischsalat auf die gebratenen Polentascheiben legen und mit den vorbereiteten Zutaten bestreuen.

Rainer Sass am 03. März 2019

Blumenkohl mit Safran-Soße und Tomaten

Für 4 Personen

1 Blumenkohl	2 Bio-Zitronen	0,25 l Sahne
einige Fäden Safran	10 Kirschtomaten	50 g Semmelbrösel
1 Chilischote	Muskat, Salz	Cayenne-Pfeffer
Pfeffer, Rapsöl		

Blumenkohl in Röschen teilen und an den Stängeln alle kleinen Blätter entfernen. Wasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen hineingeben. 1 Zitrone teilen und den Saft in das Kochwasser pressen. Zitronenhälften, Salz und etwas Rapsöl hinzufügen. Den Blumenkohl 10-15 Minuten garen. Die Röschen aus dem Kochwasser nehmen und warm stellen.

2 Kellen Kochwasser mit der Sahne in einen Topf geben und aufkochen.

Die Safranfäden mit etwas Wasser in einen Mörser geben und andrücken. Den Safran mit dem Wasser in den Topf geben und alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat, Chili und Cayenne-Pfeffer pikant abschmecken. Zum Schluss noch etwas Rapsöl und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

Die Tomaten halbieren und den Stielansatz entfernen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten kurz und scharf anbraten. Die Semmelbrösel ebenfalls in eine Pfanne geben und rösten.

Die Blumenkohlröschen auf eine Platte legen und mit der Soße und etwas Rapsöl übergießen. Darauf die Tomaten verteilen.

Zum Schluss die Semmelbrösel darüber streuen.

Rainer Sass am 24. Februar 2019

Gratiniertes Winter-Gemüse aus dem Ofen

Für 4-6 Personen

2 Teltower Rübchen	2 rote Möhren	2 gelbe Möhren
4 Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Steckrübe	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
1 großer Kohlrabi	2 große Pastinaken	Rapsöl
1 kleines Stück Ingwer	1 Prise Chili	1 Prise Muskat
$\frac{1}{4}$ l Brühe	2 EL Butter	100 g Bergkäse
1 Bund Bohnenkraut	1 Bio-Zitrone	2-3 EL Paniermehl
Salz		
Salat:		
1 Friséesalat	0,2 l süße Sahne	1 Bio-Orange
Rapsöl	Himbeer-Essig	

und etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Auflaufform mit Rapsöl einfetten und die Gemüse abwechselnd hochkant schichten.

Das Gemüse mit Chilipulver, Muskat und Salz bestreuen. Nun noch etwas Ingwer und Zitronenschale reiben. Beides ebenfalls über das Gemüse geben. Brühe angießen. Das Gemüse sollte etwa halb bedeckt sein.

Den Käse reiben und auf das Gemüse und in die Zwischenräume streuen.

Etwas Rapsöl darüber träufeln, dann den Auflauf 45 Minuten im Ofen garen. Zwischenzeitlich immer mal wieder eine Garprobe machen. Eventuell verkürzt oder verlängert sich die Garzeit.

Salat:

Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Orangenschale abziehen oder abreiben, den Saft auspressen. Die Sahne mit dem Orangensaft aufschlagen. Es sollte eine leicht schaumige Konsistenz entstehen. Nun etwas Orangenschale, Olivenöl oder Rapsöl und Himbeer-Essig hinzufügen, dann den Salat mit den Händen kräftig kneten und alles vermengen.

Anrichten:

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und Butterflocken darauf setzen, dann die Semmelbrösel darüber streuen. Wer mag, kann auch noch etwas Bohnenkraut hacken und hinzufügen.

Das gratinierte Wintergemüse mit etwas Sud und dem Salat servieren.

Rainer Sass am 08. Februar 2019

Karamellierte Ofen-Karotten mit Granatapfel-Quark

Für 4 Personen:

Für die Marinade:

300 ml frischer Orangensaft 1 EL frischer Ingwer 1/2 TL Garam-Masala
1 TL Currypulver Salz 2 EL flüssiger Honig

Für die Karotten:

2 Bund kleine Karotten 2 EL Butter 1 EL Puderzucker

Für den Quark:

8 EL Magerquark 4 EL Crème-fraîche 2–3 EL Vollmilch
2 EL Mango-Chutney 4 EL Granatapfelkerne Salz
Kristallzucker Pfeffer

Zum Anrichten:

Minzeblättchen

Orangen-Marinade:

Den Orangensaft, Ingwer, Garam-Masala-Gewürzmischung, Currypulver, Honig mit etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Die Orangenmarinade beiseite stellen.

Karotten:

Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Karotten putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Schale mit einer scharfen Messerklinge dünn abschaben. Die Karotten je nach Größe und Dicke ganz lassen oder der Länge nach halbieren.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Karotten darin von allen Seiten anbraten. Karotten herausnehmen und nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Die Orangen-Marinade gleichmäßig darübergießen, dann mit Puderzucker bestäuben.

Karotten im Backofen etwa 20 Minuten bissfest garen und dabei schön karamellisieren lassen. Die Flüssigkeit sollte während des Garens nochmals ordentlich reduziert werden – bei Bedarf müsst ihr sie ein paar Minuten länger im Ofen lassen.

Granatapfel-Quark:

Quark, Crème fraîche und die Vollmilch in eine Schüssel geben und glatt rühren. Das Mango-Chutney und die Granatapfelkerne unterrühren.

Den Dip mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die karamellisierten Frühlingskarotten am besten in 4 Gläser stecken und mit dem Orangeschmorsaft beträufeln. Den Granatapfelquark in separaten Schälchen zum Dippen reichen. Alles mit kleinen Minzeblättchen garnieren.

Christian Henze am 11. Januar 2019

Lachs-Plätzchen mit Granatapfel-Minz-Joghurt

Für 4 Personen:

4 Tranchen Lachs (á 130 g)	1 EL Estragon	8 Scheiben Räucherlachs
2 EL Butter	300 g griech. Joghurt	Saft von 1 Zitrone
4 EL Granatapfelkerne	10 Blätter Minze	Salz
Pfeffer	Zucker	

Die Lachstranchen mit gehacktem Estragon bestreuen und mit je 2 Räucherlachsscheiben umwickeln. Den Lachs in eine Auflaufform setzen.

Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und bei mittlerer Temperatur solange erhitzen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen hat. Vorsicht: Die Butter verbrennt schnell. Diese Nussbutter durch ein Sieb passieren und über den Lachs träufeln. Die Lachsplätzchen im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Ober-/Unterhitze) 10 Minuten garen.

Joghurt und Zitronensaft glatt rühren, die Granatapfelkerne unterrühren. Die Minze hacken und untermengen. Den Granatapfel-Minz-Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den Lachsplätzchen servieren.

Christian Henze am 04. Januar 2019

Index

- Artischocke, 49, 58, 65
Aubergine, 3, 5, 9, 90, 93
Avocado, 12, 28, 44, 87, 95, 100
- Blätterteig, 10
Blumenkohl, 17, 42, 103
Bohnen, 26
Brokkoli, 43, 59, 67
Brot, 6, 9, 18, 20, 23, 31, 39, 54, 62, 67, 69, 75, 82, 88, 97–100
Bruschetta, 49
- Carpaccio, 15, 24, 74
Couscous, 1, 65, 93
- Eisberg, 32, 44
Erbsen, 6, 26, 52, 73
- Feld-Salat, 45, 73, 85
Fenchel, 8, 68
Fisch, 1, 26, 34, 45, 58, 99, 106
Fisch-Filet, 2, 6, 12, 22, 23, 25, 30, 41, 51, 60, 91
Fladenbrot, 9, 31
Fleisch, 6, 16, 20, 33, 34, 39, 46, 62, 88, 89, 96, 98, 100, 102
Fleisch-Filet, 24, 44, 48, 50, 52
Frühlingsrolle, 64
- Garnelen, 29, 34, 39, 43, 44, 62, 86
Geflügel, 1, 3, 37, 40, 46, 53, 64, 75, 77, 84, 85, 88, 101
Grünkohl, 28
Gratin, 47, 90, 104
Gurke, 9, 15, 25, 30, 48, 60, 73, 75, 94
- Hummus, 31
- Jakobsmuscheln, 1, 27, 39
- Käse, 1, 6, 7, 9, 13, 15, 16, 21, 24, 30, 33, 35, 38, 40, 46–48, 50, 54, 55, 58, 61, 69, 71, 72, 76, 78, 80, 82, 83, 95, 96, 98, 100–102, 104
Kürbis, 2, 13, 27, 96
- Kabeljau, 59, 94
Kohlrabi, 26, 41, 82, 104
Kokos, 59, 60, 62, 63, 87
Kraut, 27, 53
Kuchen, 41, 61, 88
- Lachs, 45, 106
Lauch, 27, 37
Linsen, 9, 59, 101
- Möhren, 7, 9, 17, 19, 26, 35, 36, 39, 55, 64, 69, 75, 82, 104, 105
Mangold, 13
Meeresfrüchte, 8, 26, 36, 64, 68, 69, 88
- Nudel-Salat, 37
Nudeln, 14, 19, 53, 73
- Obst, 2, 7, 8, 12, 17, 18, 27, 28, 30, 38, 39, 42, 44, 45, 54, 56, 60, 66, 68, 80, 85, 86, 88, 90, 91, 95, 100, 101, 104–106
- Paprika, 3–5, 11, 14, 81, 82, 86, 87, 99
Pastinaken, 40, 78, 104
Pilze, 3, 4, 26, 34, 37, 49, 52–54, 58, 63, 66, 71, 89
Polenta, 16, 102
- Rösti, 12, 45, 66
Rüben, 104
Radicchio, 8, 68, 71, 102
Radieschen, 27, 30, 36, 64, 73
Reis, 30, 57, 101
Rettich, 48, 80, 88, 91, 98
Rote-Bete, 30, 48, 74, 88, 91
Rotkraut, 88
Rucola, 16, 34, 83, 97
- Sauerkraut, 22
Schinken, 10, 40, 49, 52, 53, 71, 72, 84, 100
Schoten, 4, 5, 22, 29, 43, 62, 63, 82, 86
Schwarzwurzeln, 80
Sellerie, 69, 82, 101, 104
sonstige, 47

Spargel, 10, 17, 19, 21, 24, 26, 37, 54, 64, 70,
75

Speck, 27, 32, 40, 54

Spinat, 19, 33, 76, 102

Spitzkohl, 27, 53

Staudensellerie, 34, 36, 51, 68, 90

Steckrübe, 104

Suppe, 6, 20, 34, 62, 63, 67, 82, 88, 89, 92

Tatar, 48, 91, 98, 100

Toast, 6, 23, 69, 82, 88, 97

Topinambur, 43, 60, 78

Weißkohl, 64, 66

Wild, 19, 76

Wurst, 102

Zucchini, 3, 4, 15, 81, 99