

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Andrea Safidine

2022-2023

24 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Spaghetti	2
Geflügel	3
Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen	4
Hack	5
Kartoffel-Möhren-Topf mit Hackfleisch und Petersilie	6
Luigis Buletten mit Pommes frites	7
Mangold-Röllchen	8
Schwein	9
Tomaten-Reis mit Schweine-Nacken à la Mama	10
Suppen	11
Erbsen-Cremesuppe mit Kartoffel-Spieß	12
Kartoffel-Suppe von Mutter Hilde	13
Rote-Bete-Suppe mit Sesam-Stange	14
Vegetarisch	15
Knödel-Rotkohl-Auflauf	16
Möhren-Suppe mit Nuss-Topping	17
Ofenkartoffeln mit Eier-Schnittlauch-Salat	18
Paniertes dicker Spargel mit Basilikum-Soße	19
Schnelle Tomaten-Tarte	20
Süße Arme Ritter	21
Zweierlei von der Melone	22

Verschiedenes	23
Milchnudeln mit Mandarinen-Kompott	24
Wurst-Schinken	25
Blätterteig-Flammkuchen	26
Gefüllter Lauch mit Speck	27
Herzhafte Arme Ritter	28
Himmel und Erde	29
Italienische Carbonara ohne Sahne	30
Schmorgurken mit Bratwurst und Kartoffel-Würfeln	31
Überbackener Chicorée mit Schinken	32
Index	33

Beilagen

Spaghetti

Für 4 Personen:

1 kleiner Radicchio	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
500 g Tomaten	Salz, Pfeffer	500 g Spaghetti
80 ml Olivenöl	150 g Parmesan	1 Bund Basilikum

Radicchio putzen, waschen, die Salatblätter trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Stücke schneiden, kleine Tomaten nur halbieren.

Reichlich gut gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest kochen.

In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Radicchio, Zwiebeln und Knoblauch darin braten.

In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden oder zerzupfen, dabei 4-5 Blätter für die Garnitur übriglassen.

In eine große Schüssel das restliche Olivenöl geben. Tomaten, Käse, Basilikumstreifen und die Radicchio-Mischung darin vermengen.

Die bissfesten Spaghetti abgießen und noch heiß sofort in die Schüssel geben.

Nun alles locker vermengen und einen Moment zugedeckt ruhen lassen.

Zum Servieren die restlichen Basilikumblätter über die Spaghetti streuen und die Pasta lauwarm servieren.

Andrea Safidine am 24. Juli 2023

Geflügel

Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen

Für 4 Personen

3 Hähnchenbrustfilets á 200 g	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten	1 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	200 ml Gemüsebrühe	400 g gehackte Tomaten
3 Zweige Thymian	100 g Sahne	Salz
Pfeffer	250 g Mozzarella	

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen. Anschließend in grobe Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.

Paprikaschoten waschen, putzen, grob schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in eine Auflaufform verteilen.

In der gleichen Pfanne nun die Zwiebeln anschwitzen. Knoblauch dazugeben, dann die Paprikastücke zufügen und mit anbraten.

Das Paprikagemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gehackten Tomaten dazugeben.

Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit zum Gemüse in die Pfanne geben.

Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.

Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen, die Sahne unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Alles über die Fleischstreifen in der Auflaufform verteilen.

Den Mozzarella in Stücke zupfen und über den Auflauf verteilen, einige Stücke auch unter die Oberfläche drücken.

Tomaten-Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten fertig garen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Danach das Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen nehmen, die Thymianzweigen entfernen.

Ofen-Hähnchen anrichten. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder Nudeln.

Andrea Safidine am 26. Mai 2023

Hack

Kartoffel-Möhren-Topf mit Hackfleisch und Petersilie

Für 4 Personen:

750 g festk. Kartoffeln	500 g Karotten	1 EL Pflanzenöl
500 g Rinderhack	1 Zwiebel	1 l Gemüsebrühe
2 Stängel Liebstöckel	1 Bund krause Petersilie	Salz
Pfeffer		

Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Karotten, waschen, putzen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten.

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben und mit andünsten.

Anschließend Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Liebstöckelblätter grob schneiden und in die Suppe geben, die Petersilie sehr fein schneiden und die Hälfte davon ebenfalls in die Suppe geben.

Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Zum Schluss den Rest der gehackten Petersilie in die Suppe geben, kräftig einrühren, alles nochmal abschmecken und heiß servieren.

Andrea Safidine am 30. Januar 2023

Luigis Buletten mit Pommes frites

Für 4 Personen

Für die Buletten:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zucchini	250 g Schweineschulter
250 g Rinderschulter	1 Ei	2 EL Semmelbrösel
1 TL Senf	Salz	Pfeffer
3 EL Mehl	Pflanzenöl	

Für die Sauce:

1 EL Butter	1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne	Pfeffer	Salz

Für die Pommes:

800 g festk. Kartoffeln	1 l Frittierfett	Salz
-------------------------	------------------	------

Außerdem:

1 Fleischwolf	1 Fritteuse
---------------	-------------

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob zerschneiden.

Die Zucchini waschen, beide Enden abschneiden und Zucchini in grobe Stücke schneiden.

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden, mit Zucchini und Petersilie durch den Fleischwolf drehen.

Die Fleischmasse mit Ei, Semmelbröseln und Senf in einer Schüssel gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend aus der Masse flache Buletten formen, diese in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Buletten darin zunächst heiß von beiden Seiten anbraten, dann bei mittlerer Hitze fertigbraten.

Die Buletten aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen, warmhalten.

Für die Sauce in den Bratensatz der Buletten die Butter geben und den grünen Pfeffer darin 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Schlagsahne zugeben und sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Pommes die Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte oder Würfel schneiden.

Das Frittierfett in der Fritteuse (oder einem hohen Topf) auf etwa 150 Grad erhitzen.

Tipp: Um die Temperatur zu testen, das Ende eines Holzkochlöffels ins Fett halten, wenn sich daran Bläschen bilden, ist das Fett heiß genug.

Die Pommes Frites im heißen Fett 3-4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Anschließend das Frittierfett auf etwa 170 Grad erhitzen. Die Pommes ein weiteres Mal frittieren, bis sie Farbe genommen haben und knusprig sind.

Die Pommes aus dem Fett heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Pommes in eine Schüssel geben, salzen und gut durchschwenken.

Die Buletten auf die Teller verteilen, Sauce angießen und die Pommes frites dazu servieren.

Andrea Safidine am 30. Oktober 2023

Mangold-Röllchen

Für 4 Personen

1 ganze Mangoldstau	2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	100 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe	300 g Rinderhackfleisch	1 EL eingelegte Kapern
1 EL Senf	geräuchertes Paprikapulver	

Vom Mangold die Blätter im Ganzen vom Strunk lösen, gründlich waschen und trocknen.

Die Blätter ausbreiten und links und rechts vom Strunk abschneiden, die inneren kleinen Blätter ganz lassen.

Die Strünke und die kleinen Blätter in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einer Pfanne ein Drittel vom Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Den geschnittenen Mangold zu den Zwiebeln in der Pfanne geben, mit anbraten und auf kleiner Hitze sanft garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und sanft weitergaren, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.

Für die Füllung des Mangolds das Hackfleisch zu den Zwiebeln in der Schüssel geben.

Die Kapern grob hacken und zum Hackfleisch geben. Senf, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und gut durchmengen.

Die Mangoldblätter ausbreiten und auf jeden Streifen eine Portion der Fleischmasse legen. Die Fleischmasse länglich formen. Mangoldblatt aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. Die Enden bleiben geöffnet.

In einer großen Pfanne das restliche Öl hoch erhitzen. Die Mangoldrollen auf der Naht darin anbraten, bis der Mangold etwas Farbe nimmt. Dann wenden und die Temperatur reduzieren.

Rest der Brühe dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten sanft fertigkochen.

Das Gemüse in der Pfanne sacht durchschwenken und nochmals abschmecken.

Zum Anrichten das Gemüse auf den Teller verteilen und die Röllchen daraufsetzen.

Dazu passt Reis.

Andrea Safidine am 27. April 2022

Schwein

Tomaten-Reis mit Schweine-Nacken à la Mama

Für 4 Personen

Für den Reis:

250 g Langkornreis	250 g Zwiebeln	500 g Schweine-Nacken (ausgelöst)
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
400 g passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark	2 TL Paprikapulver, edelsüß
400 ml Gemüsebrühe	1 Prise Zucker	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	2 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
1 TL Senf	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch	

Den Reis mehrmals gründlich abspülen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten, bis sie glasig sind.

Das Tomatenmark dazugeben und mitbraten; dann die passierten Tomaten dazu geben.

Paprikapulver überstreuen und alles zusammen gut vermengen.

Alles zusammen bei schwacher Hitze ca. 25-30 Minuten sacht schmoren.

Am Schluss die Brühe und den Reis in den Topf geben, eine Prise Zucker dazugeben, gut umrühren, aufkochen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den ganzen Topf nun in ein großes Handtuch einwickeln, ins Bett oder in der Sofaecke ca. 30 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Kopfsalat verlesen, waschen und trockenschleudern.

In einer Schüssel für die Vinaigrette Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker miteinander vermengen.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Vor dem Servieren das Dressing nochmals durchrühren und die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Die Salatblätter mit der Vinaigrette vermengen. Tomatenreis und Salat auf Tellern anrichten.

Andrea Safidine am 27. Juni 2022

Suppen

Erbsen-Cremesuppe mit Kartoffel-Spieß

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Zwiebel	8 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Kartoffel, mehligk.	1 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe
500 g TK-Erbsen	100 g Sahne	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	3 Stiele Estragon

Für die Spieße:

2 Kartoffeln, festk.	300 ml Frittierfett	Salz
----------------------	---------------------	------

Außerdem:

4 Holzspieße

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in grobe Streifen oder Würfel schneiden.

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Chilischote waschen, entkernen, die scharfen Seitenwände wegschneiden und in Stücke schneiden.

Die Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, die Kartoffelwürfel, Chili und Ingwer dazugeben und mit anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Tiefkühlerbsen dazugeben. Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Kochzeit die Sahne dazu gießen und mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Spieße die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Das Frittierfett in einem schmalen, hohen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin einige Minuten kross frittieren. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die krossen Kartoffelwürfel auf Spieße stecken.

Estragon waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein mixen und abschmecken. Wer sie besonders samtig möchte, kann sie noch durch ein feines Küchensieb streichen.

Etwas Estragon in die Suppe rühren. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Den restlichen Estragon darüberstreuen und die Kartoffelspieße anlegen.

Andrea Safidine am 18. Dezember 2023

Kartoffel-Suppe von Mutter Hilde

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	2 Zwiebeln, mittelgroß	1 Bund Suppengemüse
1 EL Butterschmalz	1 Lorbeerblatt	1 TL Majoran, getrocknet
Salz	Pfeffer	1,2 L Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 Prise Muskat	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Suppengemüse putzen, schälen und in Würfel schneiden.

In einem Suppentopf das Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln und das Suppengemüse kurz darin anschwitzen.

Das Lorbeerblatt und den getrockneten Majoran dazugeben. Dann die Kartoffelwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brühe auffüllen, aufkochen und dann alles ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

In der Zwischenzeit die Würstchen in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sobald die Kartoffeln zerfallen sind, die Suppe kräftig durchrühren und die Zutaten im Fond noch etwas zerstampfen. Auf keinen Fall mit dem Pürierstab arbeiten, denn dann wird die Suppe schleimig.

Tipp: Wenn eine Prinzess-Kartoffelsuppe gewünscht wird, dann das Ganze durch ein Sieb pürieren.

Die Würststückchen unter die Suppe rühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Tipp: Falls die Suppe zu dicklich ist, oder beim Aufwärmen am nächsten Tag nachgedickt hat, mit etwas Brühe auffüllen.

Kartoffelsuppe mit Muskat würzen und abschmecken.

Um Anrichten die Petersilie über die Suppe streuen.

Andrea Safidine am 31. Oktober 2022

Rote-Bete-Suppe mit Sesam-Stange

Für 4 Portionen:

Für die Suppe:

500 g Rote Bete, vorgegart	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 scharfe Chilischote	8 g frischer Ingwer	1 EL Sesamöl
100 ml Orangensaft	600 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	0,5 Bund frischer Koriander	150 g Sauerrahm
2 EL Meerrettich		

Für die Sesamstange:

250 g TK-Blätterteig	50 g Parmesan	1 Ei
100 g weißer Sesam	Pfeffer	

Für die Suppe:

Rote Bete abspülen und in grobe Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Knoblauchzehe abziehen.

Chili waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

Sesamöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete Würfel, Chili, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen.

Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

Die tiefgefrorenen Blätterteigplatten auf der Arbeitsplatte nebeneinander auslegen und einige Minuten antauen lassen. Dann wieder aufeinanderlegen und zu einem großen Rechteck ausrollen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Käse fein reiben.

In einer Schüssel das Ei mit dem geriebenen Parmesan, wenig Salz und etwas Pfeffer verrühren, bis eine zähe Creme entsteht.

Das ausgerollte Blätterteigrechteck mit der Käse-Ei-Creme gleichmäßig bestreichen. Die Sesamkörner über die gesamte Fläche großzügig streuen, Mit einem Pizza-Rad oder einem scharfen Messer den Teig in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen leicht eindrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Tipp: Ofen nach ca. 10 Minuten ausschalten, die Restwärme reicht zum Fertigbacken der Stangen! In der Zwischenzeit mit dem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe durch ein Passiertuch oder ein feines Haarsieb streichen, so wird die Suppe samtig.

Tipp: Für ein besonderes Aroma, Glanz und Farbe der Suppe kann noch 1-2 EL Sojasauce unter die Suppe gemischt werden.

Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abzupfen.

Sauerrahm aufschlagen und mit dem Meerrettich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die heiße Suppe in tiefen Tellern anrichten, das Meerrettich-Topping und Koriander darauf geben und die Sesamstangen dazu reichen.

Andrea Safidine am 28. November 2022

Vegetarisch

Knödel-Rotkohl-Auflauf

Für 4 Personen

800 g Rotkohl	2 EL Essig	Salz
1 Lorbeerblatt	1 TL Zucker	2-3 Wacholderbeeren
8 Knödel vom Vortag	50 g Walnusskerne	

Für die Béchamel:

1 Zwiebel	30 g Butter	30 g Weizenmehl, Type 405
250 ml Milch	250 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 Prise geriebene Muskatnuss	

Den Rotkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen.

Den Rotkohl halbieren und die Hälften mit dem Strunk in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die Kohlhälften bedeckt sind. Essig, Lorbeerblatt, Zucker, Wacholderbeeren und reichlich Salz zugeben und aufkochen. Die Kohlhälften je nach Größe des Kohlkopfes ca. 10-12 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit für die Béchamel die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Eine gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anschwitzen (nicht bräunen). Dann die Milch und die Gemüsebrühe nach und nach unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen zur Mehlschwitze gießen. Alles aufkochen und unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

Die Béchamel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den halb gegarten Rotkohl aus dem Topf nehmen und etwas auskühlen lassen.

Dann den Kohl in Scheiben schneiden und den Strunk entfernen.

Die Knödel vom Vortag ebenfalls in etwa gleich dicke Scheiben schneiden.

Die Knödel- und Rotkohlscheiben aufrecht in eine Auflaufform schichten.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Béchamel über die Auflaufzutaten gießen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, zur Seite stellen.

Auflauf aus dem Backofen nehmen, die Walnüsse aufstreuen und servieren.

Andrea Safidine am 26. September 2022

Möhren-Suppe mit Nuss-Topping

Für 4 Personen

Für die Suppe:

2 Bund Möhren mit Grün	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Bio-Orange
1 EL Butter	1 TL Curry	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz	Pfeffer	1 l Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch		

Für das Topping:

1 Bio-Orange	100 g Haselnüsse, geschält	1 Bund Möhrengrün
30 ml Rapsöl	150 g Sauerrahm	Salz
Pfeffer		

Von den Bund-Möhren das Grün abschneiden, abbrausen, trockenschütteln und zur Seite legen. Anschließend die Möhren waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Ingwer schälen und entweder fein reiben oder in kleine Stücke schneiden.

Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Möhren dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Anschließend den Ingwer und etwas Chili (je nach Schärfe) dazu geben, Curry und Kreuzkümmel zugeben, untermischen und mit anrösten. Mit dem ausgepressten Orangensaft ablöschen und den Orangenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Für das Topping die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Haselnüsse grob hacken.

Das Möhrengrün, Haselnüsse und Leindotter-Öl in einen Mixer geben und zu einer groben Masse mixen. Etwas Orangenabrieb und 2 EL Orangensaft dazugeben.

Die Masse in einer Schüssel mit dem Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kokosmilch in die Möhrensuppe geben, einmal aufkochen, dann mit dem Stabmixer die Suppe fein pürieren. Die Suppe abschmecken und heiß servieren. Das Topping auf die Suppe geben.

Andrea Safidine am 24. April 2023

Ofenkartoffeln mit Eier-Schnittlauch-Salat

Für 4 Personen:

Für die Kartoffeln:

4 große Kartoffeln	Salz	2 EL Butter
--------------------	------	-------------

Für den Salat:

6 Eier	2 Bund Schnittlauch	1 LE Senf
1 EL Mayonnaise	150 g Joghurt	1 TL Essig
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln sehr gut abwaschen, am besten abbürsten und abtrocknen.

Mit einer Gabel die ungeschälten Kartoffeln rundherum einstechen und auf der oberen Seite ein Kreuz einschneiden. Mit etwas Salz bestreuen.

Die Kartoffeln mit der Unterseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und je nach Größe mindestens eine Stunde im vorgeheizten Ofen weich garen.

In der Zwischenzeit die Eier ca. 10 Minuten im kochenden Wasser hart kochen. Dann kalt abschrecken, abkühlen lassen und pellen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Aus Senf, Mayonnaise, Joghurt, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine cremige Sauce rühren.

Die gekochten Eier erst halbieren, dann vierteln und noch einmal durchschneiden anschließend mit dem Schnittlauch in die Sauce geben und vorsichtig unterheben.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und noch heiß auf die Teller geben, etwas Butter auf die Kartoffeln geben, den Eiersalat dazu reichen.

Tipp: Zusätzlich etwas frische Butter auf den Tisch stellen, damit jeder nach Gusto noch ein bisschen davon auf der heißen Kartoffel schmelzen lassen kann.

Andrea Safidine am 27. März 2023

Panierter dicker Spargel mit Basilikum-Soße

Für 4 Personen

Für den Spargel:

1 Bio-Orange	Salz	Zucker
1 kg dicker weißer Spargel	2 Eier	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	Speiseöl	

Für die Sauce:

1 Bund Basilikum	1 Bio-Zitrone	50 g Crème fraîche
Salz	1 Prise Zucker	

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

In einem hohen Topf Wasser mit Salz, Zucker und den Orangenscheiben aufkochen.

Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und alle Spargelstangen und Bruchstücke auf ca. 10 cm zurechtschneiden.

Den Spargel in das Kochwasser geben und so lange kochen bis er noch leichten Biss hat.

Währenddessen für die Sauce Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Anschließend den Spargel mit der Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und etwas auskühlen lassen.

150 ml vom Spargelwasser (ohne Orangenscheiben) in einen Standmixer geben.

Basilikum und Crème fraîche dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

In drei tiefe Teller jeweils die verquirlten Eier, das Mehl und die Semmelbrösel verteilen.

Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Spargelstücke darin rundherum goldbraun braten.

Den panierten Spargel auf Teller verteilen und mit der grünen Basilikumsauce anrichten.

Andrea Safidine am 30. Mai 2022

Schnelle Tomaten-Tarte

Für 4 Personen:

250 g Blätterteig	500 g Flaschentomaten	3 Stiele Salbei
6 Stiele Thymian	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	1 Radicchio
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
200 g Crème-fraîche	2 Eigelbe	60 g Sonnenblumenkerne, geschält
1 Basilikum		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, einen Rand formen, ein Backpapier auf den Teig legen und mit trockenen Hülsenfrüchten zum Blindbacken beschweren. Den Teig zunächst im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten blind backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden.

Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Tomatenscheiben mit Salbei, Thymian und 2/3 vom Olivenöl in einer großen Schale vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 20 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit den Radicchio waschen und die Blätter lösen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen.

Radicchio, Schalotte und Knoblauch in Streifen schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und Schalotte und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Radicchio-Streifen zugeben und alles zusammen braten, bis die Zutaten Farbe genommen haben, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Pfanne beiseitestellen.

Gebackenen Blätterteig aus dem Ofen nehmen und vorsichtig das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Gebratenen Radicchio mit der Crème fraîche, Eigelben und Zitronensaft vermengen.

Die Masse auf den vorgebackenen Teig streichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Tomaten schuppenartig auf der Radicchio-Creme verteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gebackene Tarte mit Sonnenblumenkernen und Basilikum bestreuen und servieren.

Andrea Safidine am 28. August 2023

Süße Arme Ritter

Für 4 Personen

8 Weißbrot-Scheiben 200 ml Milch 3 Eier
50 g Erdbeermarmelade 30 g Butterschmalz 10 frische Erdbeeren
3 EL Zucker

Von den trockenen Weißbrotscheiben die harte Kruste ablösen.

Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Erdbeermarmelade bestreichen, jeweils eine unbestrichene Brotscheibe darauf drücken.

Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Die Erdbeeren waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Die Armen Ritter heiß servieren, mit Zucker bestreut genießen. Die Erdbeerscheiben dazulegen.

Andrea Safidine am 28. März 2022

Zweierlei von der Melone

Für 4 Personen

Für das Melonenzweierlei:

1 kleine Wassermelone, kernlos	1 kleine Honigmelone	6 Tomaten
1 Salatgurke	1 Bund Estragon	Salz
Zucker	2 EL heller Balsamico	Olivöl
1 Prise Cayennepfeffer	4 EL griech. Joghurt (10%)	Pfeffer
80 ml Mineralwasser		

Für den gebratenen Feta:

300 g Feta	1 Ei	3 EL Weizenmehl (Type 405)
100 g Semmelbrösel	4 EL Butterschmalz	

Für den Salat die Melonen aufschneiden, von der Honigmelone die Kerne austreichen. Dann aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen. 4 Tomaten am Strunkansatz einritzen, überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und beiseite stellen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Gurke waschen, schälen und auch hier mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Die Abschnitte zur Seite legen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Melonenkugeln, Tomatenstücke und Gurkenkugeln mit Salz, Zucker, Estragon, Balsamico, Olivenöl und einer Prise Cayennepfeffer mischen und abschmecken.

Den Salat kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Suppe die Melonenreste von der Schale lösen und in einen Standmixer geben.

Die restlichen Tomaten waschen, trocknen und kleinschneiden, das Tomatenwasser der Tomaten aus dem Salat dazugeben.

Die Gurkenreste grob kleinschneiden und alles zusammen mit dem Joghurt in einem Standmixer pürieren.

Etwas Mineralwasser zugießen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. Die Suppe kalt stellen.

Für den Feta den Käse in 4 oder 8 Stücke schneiden.

Das Ei mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auch jeweils in tiefe Teller geben.

Fetastücke zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Käsestücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp überschüssiges Fett abtropfen lassen.

Die kalte Suppe je nach Belieben mit oder ohne Eiswürfel im Glas zum Salat mit dem gebratenen Feta dazu servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Andrea Safidine am 18. Juli 2022

Verschiedenes

Milchnudeln mit Mandarinen-Kompott

Für 4 Personen

Für die Nudeln:

1,5 l frische Vollmilch	1 Vanilleschote	50 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 Sternanis	80 g Sultaninen
1 EL Butter	400 g Eier-Bandnudeln	

Für das Kompott:

8 Mandarinen	1 Apfel	2 EL Zucker
100 ml Mandarinenensaft	1 EL milder Honig	1 Prise Zimt

Für die Nudeln die Milch in einen großen Topf geben.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schote für das Kompott zur Seite legen.

Vanillemark, Zucker, Zimt und Sternanis in die Milch geben und bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen, dabei öfter umrühren.

Sobald die Milch kocht, den Herd ausschalten und die Gewürze ca. 3 Minuten in der Milch ziehen lassen.

Dann Sternanis entfernen, die Milch erneut aufkochen, die Rosinen und die Butter dazugeben.

Sobald die Milch wieder kocht, die Bandnudeln einrühren und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem vorsichtigen rühren weichkochen. Dabei darauf achten, dass die Milch nicht überkocht.

In der Zwischenzeit die Mandarinen schälen und grob vierteln.

Den Apfel schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und den Apfel grob vierteln.

In einem Topf den Zucker karamellisieren lassen. Mandarinen- und Apfelstücke dazugeben und mit dem Mandarinenensaft ablöschen.

Den Honig, den Zimt und die beiseitegelegte ausgekrazte Vanilleschote dazugeben.

Alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Saft fast vollständig eingekocht ist.

Die Vanilleschote aus den Fruchtmix nehmen, dann die Früchte mit dem Stabmixer grob mixen.

Die Milchnudeln in einem tiefen Teller servieren und das Kompott dazu reichen.

Nach Geschmack geröstete, gehackte Walnüsse darüberggeben und für die Frische etwas Abrieb von der Zitrone reiben.

Andrea Safidine am 31. Januar 2022

Wurst-Schinken

Blätterteig-Flammkuchen

Für 4 Personen:

250 g TK-Blätterteig	2 rote Zwiebeln	3 Tomaten
400 g Crème-fraîche	100 g Speck, in Scheiben	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Basilikum	250 g Mozzarella	Salz, Pfeffer

Die Blätterteigplatten aus der Packung entnehmen und ca. 10 Minuten auftauen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Strunkansatz ausschneiden und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen einmal gut durchrühren.

Jeweils 2 angetaute Blätterteigplatten aufeinanderlegen und zu einem Teigfladen aufrollen.

Den Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Ein Viertel der Crème fraîche auf dem Teigfladen verteilen, die Hälfte der Speckscheiben darauflegen und etwas Zwiebelstreifen darauf verteilen.

Den Flammkuchen ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter grob zerzupfen.

Einen weiteren Teigfladen mit Crème fraîche, Speck sowie Zwiebeln vorbereiten und anschließend backen.

Gebackene Flammkuchen mit Petersilie bestreut servieren.

Die weiteren Teigfladen jeweils mit Crème fraîche bestreichen. Tomatenstücke darauf verteilen, leicht salzen.

Mozzarella in Stücke zupfen und ebenfalls auf dem Fladen verteilen.

Flammkuchen backen und anschließend mit frisch gemahlenem Pfeffer und Basilikum bestreut servieren.

Andrea Safidine am 26. Juni 2023

Herzhafte Arme Ritter

Für 4 Personen:

8 Körnerbrot-Scheiben	200 ml Milch	3 Eier
Salz	Pfeffer	4 Emmentaler-Käse-Scheiben
60 g Räucherschinken	30 g Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Falls nötig, vom Körnerbrot die harte Kruste ablösen.

Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Käse und Schinken belegen, jeweils eine weitere Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Den Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Armen Ritter heiß servieren und mit Schnittlauchröllchen bestreut genießen.

Andrea Safidine am 28. März 2022

Himmel und Erde

Für 4 Personen

Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln, vorw. festk. Salz 125 ml Vollmilch
1 Prise Muskatnuss 1 EL Butter

Für die Äpfel:

4 säuerliche Äpfel 2 EL Zucker

Für die Zwiebeln:

300 g Zwiebeln 50 g Mehl 3 EL Butterschmalz

Für die Blutwurst:

400 g Blutwurst, geräuchert 3 EL Mehl 3 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, nicht schälen. Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen und in dünne Apfelfringe schneiden.

In einer Pfanne Zucker goldgelb karamellisieren, die Apfelscheiben hineinlegen, Temperatur auf Minimum reduzieren. Apfelfringe kurz schwenken, dann die Pfanne beiseitestellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder auf dem Küchenhobel in Scheiben hobeln.

Mehl in einen Teller geben und die Zwiebelringe mit den Händen leicht durch das Mehl ziehen und wieder abklopfen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebelringe hineingeben und bei kleiner Hitze goldbraun braten.

Die Blutwurst in 1 cm dicke Scheiben abschneiden, ebenfalls in Mehl, z. B. dem restlichen Mehl von den Zwiebeln, wenden.

Erneut Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die mehlierten Blutwurstscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross braten.

Die gekochten Kartoffeln abgießen.

Für den Stampf in einem Topf die Milch, Muskatnuss, Butter und 1 Prise Salz aufkochen und dann von der Herdplatte ziehen.

Die vorgekochten Kartoffeln in die Milch geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Kartoffelstampf drücken. Bei Bedarf Milch und Butter nachgeben, bis ein luftiger Stampf entstanden ist.

Die Zwiebeln und die Blutwurst auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf einem flachen großen Teller die Apfelscheiben aus der Pfanne nebeneinanderlegen.

Darauf Kartoffelstampf und die Zwiebeln geben. Die gebratenen Blutwurst-Scheiben anlegen und servieren.

Andrea Safidine am 28. Februar 2022

Italienische Carbonara ohne Sahne

Für 4 Personen:

Für den Salat:

1 kl. Kartoffel, vorw. festk.	Salz	100 g Feldsalat
1 kleine Zwiebel	1 TL Butterschmalz	80 ml Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Apfelessig	1/2 TL scharfer Senf
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für die Pasta:

100 g italien. Speck	60 g Pecorino	3 Eigelb
1 Ei	Pfeffer	Salz
350 g Rigatoni		

Für das Salatdressing die Kartoffel waschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.

Die gekochte und gepellte Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die angedünsteten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Pasta den Speck in Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne den Speck bei mittlerer Hitze bräunen. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und die Speckwürfel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp geben.

Den Käse fein reiben.

In einer Schüssel die Eigelbe und das Ei verrühren. Den Käse dazugeben und kräftig durchrühren, großzügig mit Pfeffer würzen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin ca. 8-10 Minuten kochen, sodass sie noch bissfest sind.

Von dem Nudelwasser eine Schöpfkelle abnehmen und zu der Ei-Käse-Mischung geben, dabei ständig rühren, bis sich die Masse homogen verbindet.

Nun die Masse in die lauwarmer Pfanne mit dem Speckfett geben.

Die bissfest gekochten Nudeln abschütten und direkt, ohne gutes Abschütteln, sondern leicht feucht in die Pfanne geben. Die Speckwürfel wieder zugeben und alles gut durchschwenken.

Die Carbonara direkt aus der Pfanne auf Teller anrichten und etwas Pfeffer darüber mahlen. Feldsalat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Andrea Safidine am 27. Februar 2023

Schmorgurken mit Bratwurst und Kartoffel-Würfeln

Für 4 Personen

1 kg Schmorgurken	Salz	600 g festk. Kartoffeln
1 Zwiebel	2 EL Butter	1 EL Mehl
400 ml Gemüsebrühe	2 EL Pflanzenöl	4 grobe Bratwürste
1 EL Senf	Pfeffer	1 TL Zucker
150 g saure Sahne	1 Bund Dill	

Die Schmorgurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen. Gurkenhälften in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gurken gut salzen und zur Seite stellen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10-12 Minuten garen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebelscheiben darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, unterrühren und noch einmal kurz anschwitzen. Dann unter Rühren mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste bei milder Hitze rundherum knusprig braten.

Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die saure Sahne unterrühren.

Die gesalzenen Gurken trockentupfen, in die Sauce geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze mit garen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Dann unter die Schmorgurken mischen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen.

Kartoffeln, Schmorgurken und Bratwurst anrichten und servieren.

Andrea Safidine am 29. August 2022

Überbackener Chicorée mit Schinken

Für 4 Personen

Für den Chicorée:

8 Chicorée-Kolben	2 EL Zucker	1 EL Pflanzenöl
300 g Kochschinken, in Scheiben	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 EL Butter	1 EL Mehl	200 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe	100 g Gouda	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	

Außerdem:

Butter

Die äußeren eventuell unschönen Blätter vom Chicorée entfernen.

Chicoréekolben längs halbieren und den Strunk kegelförmig ausschneiden. Anschließend die Hälften waschen und abtropfen lassen.

Zucker auf einen Teller geben und die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in den Zucker dippeln und leicht mit Zucker benetzen.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Hälften auf der Schnittfläche ca. 3 Minuten karamellisieren, anschließend vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Auflaufform mit Butter ausfetten.

Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren, die Milch und Gemüsebrühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen angießen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen.

Zwischendurch öfter umrühren.

In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.

Die Chicorée-Hälften mit Schinken umwickeln und in die Auflaufform legen.

Die Sauce vom Herd nehmen, den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Sauce über den Chicorée gießen. Im heißen Backofen ca. 15-20 Minuten gratinieren.

Den überbackenen Chicorée aus dem Ofen nehmen und heiß genießen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Andrea Safidine am 27. November 2023

Index

Auflauf, 16

Blätterteig, 20

Blutwurst, 29

Bratklops, 7

Bratwurst, 31

Butter, 24

Carbonara, 30

Chicoree, 32

Curry, 17

Eier, 18

Erbsen, 12

Flammkuchen, 26

Gurke, 22, 31

Hähnchen-Brust, 4

Himmel-und-Erde, 29

Kartoffeln, 12, 13

Knödel, 16

Lauch, 27

Möhren, 6, 17

Mangold, 8

Nacken, 10

Nudeln, 2

Obst, 24

Paprika, 4

Radicchio, 2, 20

Reis, 10

Rettich, 14

Rind, 7

Rinder-Hack, 6, 8

Rote-Bete, 14

Rotkraut, 16

Salat, 30

Schinken, 28, 32

Schoten, 4

Schwein, 7

sonstige, 21

Spargel, 19

Speck, 26, 27, 30

Suppen, 17

Zucchini, 7