

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Björn Freitag**

**2021**

**110 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Dicke Bohnen mit Schmorzwiebeln . . . . .	2
Pellkartoffeln mit Basilikum-Schmand . . . . .	2
Schmorgurke . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Apfel-Crêpe mit bunten Beeren . . . . .	4
Apfel-Kompott mit Hafer-Crunch . . . . .	4
Aprikosen-Vollkorn-Quiche mit Sauerrahm-Dip . . . . .	5
Bayerische Creme mit Johannisbeer-Püree . . . . .	5
Erdbeereis mit gegrillter Ananas . . . . .	6
Gin Tonic Granité mit Gurken-Streifen auf Gin-Schaum . . . . .	7
Herren-Crème . . . . .	8
Mandel-Hippe mit Apfel und Ziegen-Frischkäse . . . . .	8
Milchreis mit Mango-Kompott . . . . .	9
Pumpernickel-Eis mit karamellisierten Früchten . . . . .	9
Quark-Soufflé mit Johannisbeeren . . . . .	10
Reste-Trifle . . . . .	10
Schokoriegel-Eis mit Birnen-Ragout . . . . .	11
Waffeln mit Kaffee-Sahne . . . . .	12
Windbeutel mit Vanille-Creme . . . . .	12
Zitronen-Creme mit Portwein-Kirschen . . . . .	13

<b>Fisch</b>	<b>15</b>
Brathering mit Bratkartoffel-Salat . . . . .	16
Fischstäbchen mit Kartoffel-Stampf, Remoulade . . . . .	17
Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter . . . . .	17
Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle . . . . .	18
Kartoffel-Forellen-Türmchen . . . . .	19
Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Enten-Haut . . . . .	20
Mangold-Kartoffel-Stampf mit Kabeljau . . . . .	21
Seelachs im Knusperteig mit bunten Chips . . . . .	22
Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise . . . . .	23
Zander-Filet mit Panade an gebratenem Endivien-Gemüse . . . . .	24
<b>Geflügel</b>	<b>25</b>
Enten-Brust mit Kumquats und Maronen-Mohn-Crêpes . . . . .	26
Fregola-Pasta mit Kapern-Butter-Soße und Maishähnchen . . . . .	27
Gefüllte Wraps mit Gemüse, Hähnchen oder Garnelen . . . . .	28
Grillhähnchen mit Röstgemüse-Salat . . . . .	29
Hähnchen à la Björn . . . . .	30
Hähnchen-Brust im Mandel-Krokant-Mantel, Glühwein-Jus . . . . .	31
Hähnchen-Brust mit Kaffee-Schaum, Blumenkohl-Püree . . . . .	32
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis . . . . .	33
Perlhuhn mit Gemüse-Allerlei . . . . .	34
<b>Hack</b>	<b>35</b>
Falscher Hase . . . . .	36
Glutenfreie Frikadellen an Blumenkohl-Gratin, Salat . . . . .	37
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Oliven-Stampf . . . . .	38
Spanische Hackbällchen mit Pimientos . . . . .	39
Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, Béchamel aus dem Glas . . . . .	39
<b>Kalb</b>	<b>41</b>
Kalb-Kotelett mit Aubergine und Kartoffel-Stampf . . . . .	42
Kalb-Schnitzel mit Salat . . . . .	43

<b>Lamm</b>	<b>45</b>
Lamm-Karree auf Kichererbsenmus und Schafkäse-Topping . . . . .	46
Lamm-Keule mit mediterranen Bohnen . . . . .	47
Lamm-Rücken mit Kapern-Kruste und grünem Spargel . . . . .	48
Lamm-Schulter mit Zitronen-Kartoffeln . . . . .	49
<b>Meer</b>	<b>51</b>
Norddeutscher Milchreis mit White Tiger Garnelen . . . . .	52
<b>Rind</b>	<b>53</b>
Filet Stroganoff de luxe mit Kohlrabi Kartoffel-Rösti . . . . .	54
Hüftsteak mit Chimichurri an Sommer-Gemüse . . . . .	55
Karotten-Kraut-Salat mit Burger und Senf-Ketchup-Soße . . . . .	55
Klassische Rouladen . . . . .	56
Rinder-Filet, Pflaumen-Chutney, Petersilienwurzel-Püree . . . . .	57
Rinder-Gulasch . . . . .	58
Rouladen mit Gemüse-Soße . . . . .	59
Sandwich mit Entrecôte, Kräuter-Remoulade und Rucola . . . . .	60
Steak mit Ofen-Gemüse und Kartoffel-Gratin . . . . .	61
<b>Salat</b>	<b>63</b>
Karotten-Sellerie-Salat . . . . .	64
Rote Bete-Bohnen-Salat mit Körnern und Nüssen . . . . .	64
Spargel-Salat . . . . .	65
<b>Schwein</b>	<b>67</b>
Cordon bleu . . . . .	68
Schweine-Medaillons, Rahm-Soße, Brokkoli, Kartoffeln . . . . .	69
Szegediner Gulasch . . . . .	70
Tiroler Gröstl mit Käse-Knödel . . . . .	71
Wraps mit Hüttenkäse, Kasseler und Eisberg-Salat . . . . .	71

<b>Suppen</b>	<b>73</b>
Asiatische Hühner-Suppe . . . . .	74
Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Kohlrabi-Blätter-Pesto . . . . .	74
Minestrone mit Kräuter-Röstbrot . . . . .	75
Rheinische Schnibbelbohnen-Suppe . . . . .	76
Rinder-Consommé mit Mark-Klößchen . . . . .	77
Rote Linsen-Suppe mit Tandoori-Paste . . . . .	77
<b>Vegetarisch</b>	<b>79</b>
Auberginen-Brot-Auflauf . . . . .	80
Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat . . . . .	81
Casarecce mit Auberginen und Ricotta . . . . .	82
Eingekochter Kürbis mit Sellerie-Püree, Vanille-Schaum . . . . .	83
Griechischer Bauern-Salat mit gegrillter Wassermelone . . . . .	84
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln . . . . .	84
Kohlrabi-Schnitzel-Burger mit Möhren-Pommes und Dip . . . . .	85
Kohlroulade gefüllt mit Kartoffel-Knödeln, Schafskäse . . . . .	86
Mangold-Lasagne mit Batavia-Salat . . . . .	87
Penne mit Ratatouille . . . . .	88
Rosenkohl, Shiitake und Belper-Knolle . . . . .	88
Shot und Polenta . . . . .	89
Tortilla mit Tomaten-Gurken-Salsa . . . . .	90
Veggie-Burger mit Möhren-Kartoffel-Bohnen-Untereinander . . . . .	91
Wirsing-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse . . . . .	92
Zwetschgen-Ketchup mit belgischen Pommes . . . . .	93
<b>Verschiedenes</b>	<b>95</b>
Die perfekte Pizza . . . . .	96
Gemüse-Brühe . . . . .	96
Gemüse-Chips aus dem Ofen . . . . .	97
Glühwein . . . . .	97
Ofenbrot Pizza-Style . . . . .	98
Rinder-Consommé . . . . .	99
Rinderfond . . . . .	100
Selbstgemachte Remoulade . . . . .	100

<b>Vorspeisen</b>	<b>101</b>
Garnelen-Cocktail mit Avocado . . . . .	102
Kleine Reibekuchen mit geräuchertem Forellen-Mousse . . . . .	102
Möhren-Puffer mit Kräuter-Dip . . . . .	103
Pastinaken-Püree mit krossen Enten-Streifen . . . . .	103
<b>Wild</b>	<b>105</b>
Hirsch-Filet in Walnuss-Kruste mit Gin-Soße . . . . .	106
Hirsch-Roulade mit Blumenkohl-Kartoffel-Stampf . . . . .	107
Reh-Filet mit Backapfel . . . . .	108
Reh-Rücken mit Spitzkohl, Kirschen, Kartoffelkugeln . . . . .	109
Szegediner Wildschwein-Gulasch, geschmorte Steckrübe . . . . .	110
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>111</b>
Birnen, Bohnen und Speck . . . . .	112
Chicorée-Schinken-Auflauf . . . . .	112
Kartoffel-Stampf mit Sauerkraut und Speck . . . . .	113
Röstkartoffel-Salat . . . . .	114
<b>Index</b>	<b>115</b>





# Beilagen

## Dicke Bohnen mit Schmorzwiebeln

### Für 4 Personen:

300 g Dicke Bohnen ohne Schote    2 Zweige Bohnenkraut    60 g magerer Bauchspeck  
150 ml Milch    150 ml Sahne    2 EL Mehl Salz, P

### Für die Zwiebeln:

200 g Perlzwiebeln    3 Zweige Thymian    Salz  
2 EL Pflanzenöl

Die Bohnen aus der Schote holen, für 1 min. in Salzwasser blanchieren, abschrecken und anschließend die innere Bohne aus der Haut quetschen.

Speck ohne Schwarte fein würfeln, in etwas Pflanzenöl anschwitzen, dann das Mehl einrühren, kurz mit anschwitzen und dann mit Milch und Sahne aufkochen lassen. Die geschälten Bohnen dazugeben, Bohnenkraut hacken und unterheben. Das Ganze für ca. 10 min. sanft köcheln lassen.

Die Zwiebeln kräftig anbraten und dann ca. 10 min in der Pfanne ziehen lassen, mit gezupftem Thymian noch mal durchschwenken und mit den dicken Bohnen anrichten.

Björn Freitag am 06. Februar 2021

## Pellkartoffeln mit Basilikum-Schmand

### Für 4 Personen:

600 g Pellkartoffeln    Kümmel, Salz

### Schmand:

Basilikum    1 El Joghurt    3 El Schmand  
3 El Quark    Salz, weißer Pfeffer    Orangen-Abrieb  
Zitronesn-Abrieb

Pellkartoffeln gut waschen und in einem Topf mit Kümmel und Salz weich kochen.

Alle anderen Zutaten mischen und mit dem Pürierstab mixen, abschmecken. Je nach Wunsch mehr Basilikum dazugeben.

Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

Den Basilikumschmand dann in die Hälften der Kartoffeln geben und nach Belieben noch mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2021

## Schmorgurke

### Für 4 Personen:

1 Biogurke    3 Gurkenblüten    1 Fenchel  
1 Zwiebel, mild    Olivenöl    Luftknoblauch  
Salz, Pfeffer    Paprika, süß    14 l Weißwein  
14 l Gemüsebrühe

Zuerst die Zwiebel hacken, den Fenchel in Miniwürfel schneiden. Die Gurke wird mit Schale grob gewürfelt. Das Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen, den Fenchel und die Zwiebel anbraten. Würzen und anschwitzen lassen. Zuletzt die Gurken und Gurkenblüten dazugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und garschmoren lassen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2021

# Dessert

## Apfel-Crêpe mit bunten Beeren

2 Äpfel	0,3 l naturtrüber Apfelsaft	160 g Mehl
300 ml Milch	2 Eier	1 Prise Salz
25 g Zucker	20 g Butter	4 EL Leinsamen
1 Schale Brombeeren	1 Schale Himbeeren	1 EL Rohrzucker
Puderzucker	1 TL Butterschmalz	Kapuzinerkresse mit Blüten

Butter sanft schmelzen. Mehl, Eier, Milch, Prise Salz und Zucker mit der flüssigen Butter zum Crêpeteig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Leinsamen im Mörser zerstoßen und in die Masse geben. Anschließend in einer beschichteten, leicht gefetteten, beschichteten Pfanne vier dünne Crêpe ausbacken.

Äpfel schälen, spalten, Kerngehäuse entfernen, würfeln und in einer zweiten Pfanne mit dem Butterschmalz und dem Rohrzucker karamellisieren und anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen. Dann nach und nach die 4 Crêpe hineingeben und zu Dreiecken falten. Die Crêpes auf Tellern anrichten, mit dem Apfelsud überträufeln, mit den Beeren, dem Puderzucker und der Kresse garnieren.

Björn Freitag am 27. März 2021

## Apfel-Kompott mit Hafer-Crunch

### Für 4 Personen

4 Äpfel	300 ml Apfelsaft	3 EL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	500 g griech. Joghurt	1 Spritzer Zitronensaft
8 Haferkekse	Minze	

Die Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln.

Zusammen mit Apfelsaft, 2 EL Honig und Zimt in einem Topf 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Danach abkühlen lassen.

Den Joghurt mit Zitronensaft und 1 EL Honig verrühren, Haferkekse zu groben Stücken zerbröseln.

Kompott portionsweise in 4 Dessertgläser geben, darauf den Joghurt schichten, zum Schluss den Hafercrunch (Keksbrösel) drüber geben und mit den Minzblättchen dekorieren. Sofort servieren.

Björn Freitag am 14. Juni 2021

## Aprikosen-Vollkorn-Quiche mit Sauerrahm-Dip

### Für 4 Personen

250 g Dinkel-Vollkornmehl	½ Packung frische Hefe	100 ml warmes Wasser
1 Ei	Prise Salz	1 TL + 2 gestr. EL Rohrzucker
2 gestr., warme EL Butter	500 g Aprikosen	2 EL Rohrzucker
150 g Sauerrahm	1/2 Zitrone	2 EL Ahornsirup

Dinkelmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen und einen Teelöffel Rohrzucker und die Hefe hinein streuen. Dann 2 Esslöffel warmes Wasser auf die Hefe geben und 10 Minuten mit einem Tuch abgedeckt quellen lassen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und den Teig gut kneten. Teig im Ofen bei 45° Umluft für 30 Minuten gehen lassen.

Quicheform einbuttern und mit etwas Mehl bestäuben. Hefeteig in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Boden mit einer Gabel einstechen und noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

Aprikosen halbieren und entkernen. Aprikosenhälften auf dem Hefeteig verteilen und mit etwas Rohrzucker bestreuen. Den Kuchen bei 160° Ober-Unterhitze für ca. 40 Minuten backen.

Sauerrahm mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Ahornsirup verrühren und als Dip zum Kuchen reichen.

Björn Freitag am 27. Februar 2021

## Bayerische Creme mit Johannisbeer-Püree

### Für 2 Portionen

2 Eigelbe	80 g Puderzucker	1 Vanilleschote
1/2 TL geriebener Ingwer	125 ml Mandelmilch	1 EL Agavendicksaft
2 Blätter Gelatine	250 ml Schlagsahne	150 g schwarze Johannisbeeren
2 EL Agaven-Dicksaft		

Die Mandelmilch zusammen mit dem Agavendicksaft, etwas geriebenem Ingwer und dem Mark der Vanilleschote erwärmen. In einer Rührschüssel die Eigelbe mit dem Puderzucker verrühren, dann langsam unter Rühren die warme Milch hinzufügen und im Wasser bad weiter schlagen bis die Masse andickt.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in die Masse geben, weiter rühren bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Die Masse auf Eis kalt rühren.

Sahne schlagen und unter die Masse heben, in Dessertgläser abfüllen und mindestens 6 Std. kaltstellen.

Die Johannisbeeren zusammen mit dem Agavendicksaft mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Bayerische Creme auf Teller stürzen und mit dem Johannisbeerpüree anrichten

Björn Freitag am 04. Januar 2021

## Erdbeereis mit gegrillter Ananas

### Für 4 Personen

4 Scheiben einer reifen Ananas	2 EL Sesam, geschält	400 g Erdbeeren
100 ml Läuterzucker flüssig	1/2 Bio-Zitrone (Saft, Abrieb)	50 ml Kondensmilch
4 cl Wodka	8 Erdbeeren	Thymian

Alle Zutaten für das Eis (Erdbeeren, Kondensmilch, Läuterzucker, Saft und Abrieb von der Zitrone, Wodka) mit dem Stabmixer pürieren, in eine Eismaschine geben und zu Eis gefrieren lassen. Das dauert ca. 30 Minuten.

Die Ananasscheiben von der Schale befreien, in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten braten, bis sie schöne dunkle Streifen hat. Parallel den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Ananas auf Tellern anrichten, das Eis in Schälchen anrichten und dazu stellen. Mit dem Sesam, den übrigen Erdbeeren und gezupftem Thymian garnieren.

Björn Freitag am 10. April 2021

# Gin Tonic Granité mit Gurken-Streifen auf Gin-Schaum

## Für 4 Personen

200 ml Wasser	100 g Zucker	150 ml Gin, London Dry
200 ml Tonic Water, Dry	200 ml Tonic Water	1 Bio-Zitrone
1 Salatgurke	1 EL Apfelessig	2 Rosmarinzweige
50 g Frischkäse, Doppelrahm	50 g Crème-fraîche	30 ml Milch
Salz		

Wer kein Vakuumiergerät hat, sollte die marinierten Gurkenstifte 1-2 Tage im Voraus zubereiten.

Zucker und Wasser in einen Topf geben und aufkochen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

100 ml Gin und die beiden Tonic Water in eine Schüssel geben und verrühren.

Zuckerwasser hinzugeben und umrühren.

Mit dem Abrieb einer Biozitrone abschmecken und die Flüssigkeit auf ein Backblech gießen. Ca. 2 Stunden einfrieren.

Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Das Fruchtfleisch in 5 cm lange Streifen schneiden.

Gurkenstreifen marinieren. Dies geht besonders schnell in einem vakuumierten Plastikbeutel. Dafür die Gurkenstücke mit Zitronensaft, Zitronenschale, Zucker, Apfelessig und einem Rosmarinzweig in den Vakuumierbeutel geben und vakuumieren.

Anschließend eine halbe Stunde ziehen lassen.

Alternative ohne Vakuumiergerät: Gurkenstreifen mit den gleichen Zutaten in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank ein bis zwei Tage ziehen lassen.

Für den Gin-Schaum: Frischkäse, Crème fraîche, 50 ml Gin, Milch, Zitronensaft und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut vermengen.

Die Masse mithilfe eines Trichters in einen Sahnespender geben, den Behälter verschließen, und gut schütteln. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Wer keinen Sahnespender hat, die Creme mit dem Rührgerät schaumig aufschlagen.

Marinierte Gurkenstreifen in der Mitte eines Desserttellers anrichten, Gin Schaum aufsprühen. Zuletzt das Gin Tonic Granité daraufsetzen.

Mit Rosmarinzweigen und Zitronenabrieb garnieren.

Björn Freitag am 25. Dezember 2021

## Herren-Crème

### Für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$ Pack. Vanille-Puddingpulver	250 ml Milch	1 EL Zucker
$\frac{1}{2}$ Glas Kirschen	2 TL Speisestärke	100 ml Sahne
100 g Amarettini-Kekse	50 g Schokolade, zartbitter	

### Optional:

100 ml Eierlikör

### Sonstiges:

4 Dessertgläser

Pudding nach Packungsanweisung mit Milch und Zucker zubereiten, Frischhaltefolie auf die Oberfläche legen (damit sich keine Haut bildet) und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Stärke mit einigen EL Kirschsaff verrühren. Kirschen mit dem restlichen Saft in einem Topf erhitzen und mit der angerührten Stärke binden. Kaltstellen.

Sahne steif schlagen. Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 16 von 16 Kekse grob zerbröseln. Schokolade fein hacken oder raspeln. 1 EL zum Dekorieren beiseitestellen.

Ausgekühlten Pudding mit den Schokoraspseln vermengen und die steife Sahne vorsichtig unterheben. Optional: 100 ml Eierlikör hinzufügen.

Kirschen unten in die Gläser füllen, dann die Herrencreme, eine Schicht zerbröselte Amarettini, dann wieder Herrencreme.

Zuletzt mit Schokoraspseln garnieren.

Björn Freitag am 19. Juni 2021

## Mandel-Hippe mit Apfel und Ziegen-Frischkäse

### Für 4 Personen

120 g Mandelmehl	120 g weiche Butter	120 g Eiweiß
100 g Puderzucker	250 g milder Ziegenfrischkäse	100 g Cashewkerne
2 Äpfel (sauer)	2 EL Rapsöl	1 Granatapfel

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Weiche Butter mit dem Zucker aufschlagen, dann das Eiweiß unterrühren und zum Schluss das Mandelmehl unterheben, bis die Masse schön geschmeidig ist. Auf Backpapier mit einer runden Schablone (Durchmesser ca. 8 cm) 8 dünne Hippen auftragen und im Ofen bei 180 Grad für ca. 10 Minuten backen.

Die Äpfel in Spalten schneiden und mit dem Öl in der Pfanne anschwitzen, dabei die Cashewkerne hinzufügen, anschließend kurz abkühlen lassen.

Den Frischkäse etwas cremig rühren. Fruchtkerne aus dem Granatapfel lösen.

Zum Anrichten, eine Hippe auf den Teller legen, einen gehäuften EL Ziegenkäse darauf platzieren, dann Apfel-Cashew-Mischung daraufgeben, eine zweite Hippe darauf legen und den Vorgang wiederholen, zum Schluss mit Granatapfelkernen garnieren.

Björn Freitag am 02. April 2021



## Milchreis mit Mango-Kompott

### Für 4 Personen

200 g Milchreis	500 ml Milch	1 Prise Salz
2 EL Zucker	1 Vanilleschote	Zeste von 1 Bio-Zitrone

### Mangokompott:

2 reife Mango	1 Zweig Basilikum	2 EL Zucker
Saft von einer Zitrone		

Den Reis in der Milch mit allen Zutaten ca. 20 Minuten köcheln und anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch rund um den Kern abschneiden.

Eine Mango grob in Würfel schneiden und mit Zucker und Zitronensaft in einem geschlossenen Stieltopf für ca. 10 min einkochen. Mit dem Pürierstab mixen. Die zweite Mango fein würfeln und unter das Mangokompott heben.

Milchreis mit dem Mangokompott anrichten und mit Basilikum garnieren.

Björn Freitag am 13. März 2021

## Pumpnickel-Eis mit karamellisierten Früchten

### Für 4 Portionen Eis:

6 Eigelbe	300 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ l Milch
3 Scheiben Pumpnickel	1 Vanilleschote	4cl Kaffeelikör
6 EL Zucker	1 Prise Salz	
Zutaten	1 Apfel	1 Handvoll Weintrauben
1 Schuss Weißwein	1 EL Zucker	1 EL Butter

Zunächst die Eier trennen. Den Zucker zum Eigelb geben. Mit Milch, Sahne und einer Prise Salz mischen.

Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit der Messerspitze austreichen. Zu dem Eigelbmix geben und mit einem Mixer verrühren.

Den Topf über ein heißes Wasserbad stellen. So werden die rohen Eier auf über 60°C gebracht und dadurch pasteurisiert. Mit einem Spachtel immer wieder den Boden abkratzen, damit das Ei nicht fest wird.

Den Kaffeelikör dazugeben und dann die Masse in eine Eismaschine füllen. Den Likör kann man auch einfach weglassen. Je nach Eismaschine so lange frieren lassen, bis eine schöne cremige Konsistenz entsteht. (Wenn Sie keine Eismaschine haben, in eine Schüssel geben und in den Tiefkühler stellen. Etwa alle 30 Minuten kräftig durchrühren. Kühlen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.) Eine leere Schüssel in die Tiefkühltruhe geben. Das Eis aus der Maschine in die vorgefrorene Schüssel umfüllen. Den Pumpnickel in feine Würfel schneiden und unterheben. Alles noch einmal in den Tiefkühler geben.

Für die karamellisierten Früchte etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Den Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. In Stücke schneiden und mit den Weintrauben in die Pfanne geben. Etwas Butter dazu und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Früchte mit dem Eis anrichten und servieren.

Björn Freitag am 10. September 2021

## Quark-Soufflé mit Johannisbeeren

250 g Mager Quark	2 Eier	25 g Puderzucker
1 Bio-Zitrone	55 g feiner Zucker	Zucker
1 ½ EL Speisestärke	1 Schale Johannisbeeren	Puderzucker
4 cL weißer Rum	4 Zweige Rosmarin	

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen.

Quark in einem Sieb mit grobem Mulltuch 2 Stunden abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken (170 g abgetropfter Quark werden für das Rezept benötigt) Eier trennen, Eigelb und Puderzucker in einer Schüssel mit dem Schnee besen cremig aufschlagen. Quark und Stärke dazugeben und alles glatt rühren. Zitrone heiß abspülen, trocknen, die Hälfte der Schale in die Eier creme reiben.

Eiweiß in der Küchenmaschine steif schlagen, dabei den feinen Zucker ein rieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und ein fester Eischnee entsteht. Eischnee unter die Quarkmasse heben.

Parallel 4 ofenfeste Förmchen mit etwas flüssiger Butter einfetten und hauchdünn mit Zucker austreuen. Die Quarkmasse bis knapp unter den Rand in die Förmchen füllen, leicht anklopfen, damit die Masse sich setzt.

Eine Auflaufform etwa 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen, die Förmchen ins Wasserbad stellen und in den vorgeheizten Backofen stellen.

Soufflés etwa 15 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist.

Parallel die Johannisbeer-Rispen mit Puderzucker und Rum marinieren.

Soufflés vorsichtig aus dem Ofen nehmen, aus den Förmchen holen, auf Tellern anrichten, mit den Johannisbeeren und Rosmarin garnieren und et was Puderzucker bestäuben.

Björn Freitag am 20. März 2021

## Reste-Trifle

### Für 4 Personen

300 g Kekse	2 Zweige Rosmarin	3 EL Butter
3 EL Honig	300 g Blaubeeren	300 g Skyr
Saft von ½ Zitrone	150 g gemahlene Mandeln	

Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben, mit einem Nudelholz oder einer Pfanne zu Krümeln verarbeiten und in eine Schüssel füllen.

Rosmarin waschen, trockenschleudern und die Nadeln fein hacken.

Butter in einem Topf zerlassen. Rosmarin und 1 EL Honig einrühren.

Über die zerkleinerten Kekse träufeln und vermengen.

Die Keksmasse auf vier kleine Dessertgläser verteilen, andrücken und 30 Minuten im Kühlschrank oder alternativ 10 Minuten im Gefrierfach kaltstellen.

Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Blaubeeren mit dem restlichen Honig im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Skyr, Zitronensaft und die restlichen Beeren mit dem Blaubeer-Püree vermengen und in die Gläser mit der Keksmasse füllen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

Zum Servieren die Reste-Trifles mit den gerösteten Mandeln bestreuen und genießen.

Björn Freitag am 26. Juli 2021

# Schokoriegel-Eis mit Birnen-Ragout

## **Für 4 Personen:**

### **Für das Eis:**

400 ml Milch	200 g Schlagsahne	2 Eigelbe
120 g Erdnussbutter	150 g Zucker	1 Prise Salz

### **Für den Crunch:**

100 g Zartbitterschokolade	2 Hände Puffreis
----------------------------	------------------

### **Birnenragout:**

3 Birnen	60 g brauner Zucker	10 g Puddingpulver
125 ml Apfelschorle		

### **Zum Verfeinern:**

Karamellsauce	2-3 EL unges. Erdnüsse	Minzblätter
---------------	------------------------	-------------

Die Eismaschine einschalten und runterkühlen lassen. Falls es eine Eismaschine ohne Kompressor ist, den Kühlakku vorher mindestens 12 Stunden im Eisfach lagern.

Für das Eis die Milch und Schlagsahne in eine Schüssel geben. Die Eier trennen und nur die Eigelbe, Erdnussbutter, Zucker und eine Prise Salz hinzugeben. Die Masse mit einem Stabmixer nur kurz verrühren, damit die Schlagsahne nicht gerinnt. Alternativ kann man auch einen Schneebesen verwenden.

Die Masse für ca. 45 Minuten in die Eismaschine geben.

Für den Crunch die Zartbitterschokolade in kleine Stücke brechen und im Topf bei kleiner Flamme schmelzen. Wer sicher gehen möchte, erhitzt die Schokolade im Wasserbad. Den Puffreis in die flüssige Schokolade geben und gut verrühren. Die Masse dünn auf ein Backpapier streichen und kaltstellen. Ist die Schokolade ausgehärtet, kann man sie in kleine Stücke brechen.

Für das Ragout die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden.

Das Puddingpulver mit etwas Apfelschorle anrühren und kurz beiseitestellen.

Den braunen Zucker in einem Topf karamellisieren. Vorsicht! Zucker wird sehr heiß! Anschließend mit dem Rest der Apfelschorle ablöschen. Hierfür kann man gekaufte oder selbstgemischte Apfelschorle verwenden.

Das angerührte Puddingpulver nun nach und nach in die Zuckermasse geben.

Unter konstantem Rühren einmal aufkochen. Falls es zu dickflüssig wird, einfach wieder mit etwas Apfelschorle verdünnen.

Nun die Birnen hinzufügen. Hierbei ein paar Birnenspalten zum Verzieren am Ende zurückhalten. Den Herd ausschalten und die Birnen einige Minuten im Sud ziehen lassen. Wenn es schnell gehen soll, kann man die Masse anschließend mit Eiswasser herunterkühlen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 9 von 20 o Tipp: Mit Sternanis und Zimt lässt sich der Geschmack nach Belieben variieren. Ein Schuss Birnengeist macht daraus ein Dessert für Erwachsene.

Zum Servieren das Birnenragout in Gläser füllen. Darauf das Eis geben und mit dem Schokocrunch bestreuen und mit den zurückbehaltenen Birnenspalten verzieren.

Zum Schluss kann das Dessert mit Minzblättern, gehackten Erdnüssen oder Karamellsauce verfeinert werden.

Wichtig: Das Eis noch am selben Tag verzehren, da es rohes Ei enthält.

Björn Freitag am 13. September 2021

## Waffeln mit Kaffee-Sahne

### Für 4 Personen:

100 g Butter	50 g Zucker	3 Eier
180 ml Milch	160 g Mehl	1,5 TL Backpulver
Salz	1 Apfel	1 Birne
Zitronensaft	Orangen-Abrieb	3 EL Kaffee-Bohnen
1 Becher Sahne	Zucker	

Im Mörser die Kaffee-Bohnen grob mörsern und in die flüssige Sahne geben.

Für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank zum Durchziehen stellen.

Aus der Butter, dem Zucker, den Eiern, der Milch, dem Mehl und dem Backpulver einen Teig mit dem Rührgerät rühren. Den Apfel und die Birne schälen und in ganz kleine Stücke schneiden, die Orangenschale und den Zitronensaft dazugeben.

Das Waffeleisen heiß werden lassen, eine Kelle Teig in das Waffeleisen geben und einen Esslöffel Apfel-Birnen-Gemisch drauf verteilen. Die Waffeln backen.

Die Sahne aus dem Kühlschrank nehmen und die Kaffee-Bohnen durch ein Tuch sieben. Die Sahne mit ein wenig Zucker steif schlagen und auf die Waffel geben.

Björn Freitag am 08. November 2021

## Windbeutel mit Vanille-Creme

### Für 4 Windbeutel:

125 ml Wasser	3 EL Butter	100 g Mehl
2 Eier	1 Msp. Backpulver	1 TL Zucker

### Für die Füllung:

200 g Sahne	2 Eigelb	Mark von 1 Vanilleschote
2 EL Wasser	2 EL Puderzucker	1 Msp. Agar-Agar
Puderzucker	Fruchtpüree	

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Wasser und Butter in einem Topf erhitzen. Gesiebtetes Mehl und Backpulver, sowie Zucker hineinrühren und die Masse bei kleinster Stufe unter Rühren 'abbrennen'. Sobald sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet, den Topf vom Herd ziehen. Den Teig abkühlen lassen und in eine Rührschüssel geben. Eier dazugeben und den Knethaken des Handrührgeräts auf höchster Stufe unterrühren. Kleine Klumpen mit dem Schneebesen beseitigen. Teig weiter abkühlen lassen und in einen Spritzbeutel füllen.

Mit dem Spritzbeutel (große Sterntülle) 4 - 8 Tupfen auf ein Backblech mit Backpapier spritzen. Windbeutel 20 Minuten backen, dabei die Backofentür nicht öffnen. Gebackene Windbeutel sofort mit einem Messer anschneiden und abkühlen lassen.

Für die Füllung Wasser, Eigelbe, Mark von einer Vanilleschote zusammen mit dem Puderzucker glatt rühren (optional 1 Msp. Agar-Agar hinzufügen). Rührschüssel auf ein Wasserbad stellen und mit dem Schneebesen cremig schlagen. Dann die Masse auf Eis kalt rühren. Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben, in einen Spritzbeutel füllen.

Windbeutel mit der Vanillecreme füllen, mit Puderzucker bestäuben und mit etwas Fruchtpüree auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 23. Januar 2021

## Zitronen-Creme mit Portwein-Kirschen

### Für 4 Personen

500 ml Bio-Sahne (32%)	2 saftige Bio Zitronen	120 g Zucker
Prise Salz	250 g Sauerkirschen (TK)	0,1 l Portwein
2 EL Rohrzucker	4 Pimentkörner	1 Zimtstange
1 TL Speisestärke	frische Minze	

Sahne 10 Minuten mit einem Stück Zitronenschale einkochen.

Zitronensaft und Zucker erhitzen, bis sich dieser aufgelöst hat, dann in die noch kochende Sahne unterrühren, den Abrieb von der zweiten Zitrone dazugeben, kurz ziehen lassen und durch ein Sieb passieren.

Anschließend in Dessertgläser oder eine Schüssel füllen, auf Zimmertemperatur abkühlen, dann mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

In einem Stieltopf den Zucker schmelzen lassen, mit dem Portwein ablöschen, dann die Kirschen, Piment und Zimtstange dazugeben, alles kurz einkochen lassen, bis sich das Karamell wieder aufgelöst hat. Bei Bedarf mit etwas aufgelöster Stärke abbinden.

Kirschen zusammen mit der Zitronencreme servieren.

Björn Freitag am 03. April 2021



**Fisch**

## Brathering mit Bratkartoffel-Salat

### Für den Fisch:

4 grüne Heringe, filetiert	1 große Zwiebel	$\frac{1}{2}$ l Wasser
$\frac{1}{4}$ l Weißweinessig	1 EL Zucker	1 TL Senfkörner
1 TL Pimentkörner	1 $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
Salz	Rapsöl	Pfeffer
100 g Mehl		

### Für den Salat:

4 Kartoffeln, festk.	Salz	1 Ei (sehr frisch)
1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver edelsüß	100 ml Rapsöl
Fleur de Sel	weißer Pfeffer	2 EL Weißweinessig
1 EL Crème-fraîche	50 g Räucherspeck	1 Zwiebel
50 ml Olivenöl	4 große Blätter Endivie	8 Radieschen
frische Kräuter		

Für die Bratfisch-Marinade die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit Wasser, Weißweinessig, Salz, Zucker, angedrückten Pfeffer-, Senf- und Pimentkörnern sowie Lorbeer und Salz in einen Topf geben. Alles aufkochen, dann 15 Minuten bei wenig Hitze bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Währenddessen reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Es sollte ca. 1 cm hoch in der Pfanne stehen.

Fisch pfeffern und salzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Fisch ins heiße Fett geben. Bei mittlerer Hitze so lange braten, bis eine schöne Kruste entsteht. Fisch aus dem Öl nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine passend große Form legen.

Heißen Würzsud über den Fisch gießen und alles abkühlen lassen. Dann mit Folie oder einem Deckel abdecken und den Bratfisch im Kühlschrank durchziehen lassen mind. 2 Stunden am besten über Nacht.

Für den Salat die Kartoffeln schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen die Würfel sollten nicht weich werden. Abgießen und abkühlen lassen. Für das Dressing das Ei, Senf, Paprikapulver, Rapsöl, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben. Pürierstab unten aufsetzen und anstellen, dann nach oben ziehen und so lange mixen, bis sich eine Mayonnaise bildet.

Weißweinessig und Crème fraîche mit einem Löffel unterziehen.

Speck in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Abgekühlte Kartoffelwürfel in Olivenöl rundherum kross anbraten. Speck hinzufügen und mitbraten bis alles gut duftet. Am Ende noch die Zwiebeln hinzufügen und kurz anschwitzen.

Währenddessen den Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und die Blätter kleinzupfen.

Radieschen putzen, waschen und in Scheibchen schneiden.

Salat und Radieschen mit den heißen Bratkartoffeln mischen, auf Tellern verteilen und mit der Mayo beträufeln. Nach Belieben frisch gehackte Kräuter darauf streuen.

Durchgezogenen Brathering zusammen mit dem Salat servieren.

Björn Freitag am 16. Juli 2021



## Fischstäbchen mit Kartoffel-Stampf, Remoulade

### Für 4 Personen

600 g Hechtfilet	1,2 kg Kartoffeln	180 g Butter
Salz	Muskatnuss	1 Eier
1 EL Senf	400 ml Sonnenblumenöl	¼ Salatgurke
2 Saure Gurken	1 Schalotte ½ Zitrone	Schnittlauch
grobes Paniermehl	Mehl	Butterschmalz

Das Hechtfilet waschen, abtupfen und die Gräten herausschneiden, sodass Streifen aus dem Filet entstehen. Den Hecht in ca. 50 g schwere Stäbchen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Die Salatgurke der Länge nach vierteln und die Kerne herausschneiden.

Die Gurke, die Gewürzgurke und die Schalotte in kleine Würfel schneiden. Ein Ei trennen, das Eigelb mit dem Senf vermengen und das Eiweiß beiseitestellen.

Eigelb und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät nach und nach das Öl hinzugeben. Am Anfang muss man dabei sehr vorsichtig sein und das Öl nur tröpfchenweise hinzugeben. Zu der so entstandenen Mayonnaise die Gurken und Schalottenwürfel geben und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz abschmecken. Den Schnittlauch schneiden und hinzugeben.

Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Butter schmelzen. Die Kartoffeln gemeinsam mit der Butter stampfen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Die Fischstäbchen salzen, dann in Mehl, im übrigen Eiweiß und im Paniermehl wenden.

Die Fischstäbchen in geklärter Butter oder Butterschmalz goldbraun braten.

Gemeinsam mit dem Stampf und der Remoulade anrichten.

Björn Freitag am 16. Juli 2021

## Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter

### Für 2 Portionen

2 Rotbarschfilets á 150 g	4 EL Pankomehl	2 EL Butter
2 Fenchel	2 EL Olivenöl	Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
2 EL Wasser	2 Zweige Dill	Fenchelgrün
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Den Fenchel halbieren, die Strunk- und Stielansätze entfernen, das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für 2 min blanchieren und kalt abschrecken.

Anschließend in eine Backform geben, mit Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft. Bei 180° C ca. 15min backen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen, die Fischfilets leicht salzen und in die Pfanne geben, die Oberseiten der Filets mit dem Pankomehl bestreuen und mit einem Löffel die braune Butter immer wieder gleichmäßig darüber verteilen. Für ca. 8 min. bei mittlerer Hitze fertig garen.

Für die Sauce: Wasser, Zitronensaft, Olivenöl, Butter mit Prise Salz erhitzen, gehackten Dill und Fenchelgrün dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer pürieren und aufschäumen.

Fenchelgemüse auf Tellern anrichten, Fischfilets darauf platzieren und mit der Sauce nappieren

Björn Freitag am 23. Januar 2021

## Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle

### Für 2 Portionen

300 g Grünkohl (TK)	1 Stk. Ingwerwurzel (15 g)	$\frac{1}{2}$ Stange frisches Zitronengras
1 frische rote Chilischote	Limetten-Abrieb	Limetten-Saft
1 EL Mikawa Mirin	Spritzer Gemüsefond	1 EL Sesamöl
Salz	1 Prise Rohrzucker	1 Forelle
Salz, etwas Mehl	$\frac{1}{2}$ Limetten-Abrieb	Ghee

TK-Grünkohl über Nacht in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.

Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und fein hacken.

Chilischote fein würfeln und in einer WOK-Pfanne mit Sesamöl sanft anschwitzen, Ingwer in die Pfanne reiben. Grünkohl dazugeben, gut durchschwenken, mit Salz und Prise Zucker würzen, dann mit Spritzer Mikawa Mirin und gegebenenfalls etwas Gemüsefond ablöschen, ca. 3 min köcheln, mit Limettensaft abschmecken.

Forelle waschen, abtrocknen, filetieren, Gräten ziehen. Die Filets salzen, auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit Ghee auf der Hautseite braten, zum Schluss kurz wenden.

Grünkohl auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, mit Limettenabrieb garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2021

# Kartoffel-Forellen-Türmchen

**Für ca. 4 Portionen**

**Für das Bier-Chutney:**

1 Zwiebel	200 ml Bier	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 EL Senf	1 EL helle Senfkörner
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Apfel	4 Cornichons

**Für die Reibeplätzchen:**

3 mittelgroße Kartoffeln	1 Ei	1 EL Schmand
Salz, Pfeffer	Öl	

**Für den Kräuterdip:**

50 g Schmand	1 EL glatte Petersilie	1 EL Gartenkresse,
1 TL Weißweinessig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

**Außerdem:**

50 g Würfel vom Bauchspeck	2 geräuch. Forellenfilets	4 Scheiben Kartoffelbrot
----------------------------	---------------------------	--------------------------

Für das Chutney die Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einem Topf mit Bier und Essig mischen und aufkochen lassen.

Salz, Pfeffer, Senf und Senfsaat sowie den Honig zufügen und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Speckwürfel in einer kleinen Pfanne auslassen und knusprig braten.

Für die Reibeplätzchen die Kartoffeln schälen, fein reiben, durch ein Küchentuch kräftig auspressen und das Wasser mit der Stärke auffangen (zum Binden des Chutneys).

Ei, Schmand, Salz und Pfeffer zu den geriebenen Kartoffeln geben und alles gut vermischen.

Vier Reibeplätzchen in reichlich Öl rundherum braten mit dem Bratring schön akkurat rund geformt.

Für das Chutney den halben Apfel schälen, fein würfeln und hinzufügen.

Chutney weiter köcheln lassen, ggf. etwas Wasser zufügen. Nach weiteren 10 Minuten mit etwas Kartoffelstärke binden, so dass es eine sämige Konsistenz bekommt.

Cornichons in feine Scheiben schneiden und unter das Chutney rühren, alles noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kräuterdip alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelbrot mit dem Bratring rund ausstechen und in der noch heißen Reibekochen-Pfanne von beiden Seiten anrösten.

**Anrichten:**

Türmchen bauen! Das Siegerländer Kartoffelbrot bildet die Basis, darauf kommen zwei Esslöffel Bier-Apfel-Chutney, es folgt ein Esslöffel Kräuterdip, dann ein Teelöffel krosse Speckwürfel, ein Stück des geräucherten Forellenfilets und ein Reibeplätzchen. Darauf kommt nochmal eine Schicht Chutney, dann ein Stück Forelle und obenauf noch etwas Kräuterdip und ein paar Speckwürfel.

**Tipp:**

Reste des Chutneys halten sich gut verschlossen in einem sauberen Gefäß mindestens zwei Wochen im Kühlschrank. Die süß-saure Würzsoße schmeckt auch zu Käse und Fleischgerichten.

Björn Freitag am 07. Mai 2021

## Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Enten-Haut

### Für 2 Portionen

2 kleine Wolfsbarschfilets	50 ml Kräuteressig	150 ml Wasser
2 Lorbeerblätter	1 Zwiebel	Mehl, Meersalz
Prise Zucker	4 mehligk. Kartoffeln	4 Rote-Bete-Knollen
2 Gewürzgurken	3 EL Gewürzgurkensud	weißer Pfeffer, Meersalz
Spritzer weißer Balsamicoessig	2 EL Creme-frâiche	2 Eier
1 Entenbrust, männlich	Butterschmalz	Dill

Die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Hautseite kross baten. Zum Schluss einmal kurz wenden und Pfanne ausschalten. Fisch anschließend in eine Schale legen.

Wasser mit Salz, Zucker und den Lorbeerblättern erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und hinzugeben. Den Kräuteressig dazugeben und den Fisch damit übergießen und für mindesten 3 Stunden oder auch über Nacht ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20 Min. garen, abgießen. Inzwischen die Rote Bete in feine Stücke schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und dem Gewürzgurkensud stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Spritzer Balsamico abschmecken. Gewürzgurken würfeln und unterheben, Masse noch einmal leicht erwärmen und Creme frâiche unterrühren. Parallel, die Haut von der Entenbrust abziehen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross ausbacken. In einer zweiten Pfanne mit etwa Butterschmalz 2 Spiegeleier braten.

Rote Bete-Stampf mit Hilfe eines Küchenrings auf Tellern anrichten, Wolfsbarsch und Spiegelei auf dem Teller platzieren und mit der krossen Entenhaut und etwas gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 23. Januar 2021

# Mangold-Kartoffel-Stampf mit Kabeljau

**Für zwei Personen**

**Für den Stampf:**

400 g Mangold	4 vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück Butter	2 EL Crème-fraîche	200 ml Milch
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Kabeljau:**

300 g Kabeljau, mit Haut	1 Zitrone	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

**Für den Stampf:**

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mangold-Blätter abzupfen, putzen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. In kaltem Wasser abschrecken.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, würfeln, weich kochen und mit Butter, Milch und Crème fraîche stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Knoblauch rein reiben und Mangold dazugeben. Mangold mit Stampf vermengen.

**Für den Kabeljau:**

Kabeljau waschen und trockentupfen. Kabeljau in Öl und Butter in der Pfanne anbraten. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen und darüber geben. Salzen und Fisch in einer Ofenform bei wenig Temperatur im Ofen weitergaren. Kurz vor dem Servieren die Haut abziehen und nochmals mit Zitronensaft beträufeln.

Da der Kabeljau empfindliches Fleisch hat, lohnt es sich, ihn mit Haut zu braten. Diese hält ihn nämlich gut zusammen.

Björn Freitag am 21. April 2021

## Seelachs im Knusperteig mit bunten Chips

### Für 4 Personen

600 g Seelachs	$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe	0,25 l lauwarmes Wasser
0,2 l Weißwein	250 g Mehl	je eine Prise Salz und Zucker
4 violette Kartoffeln	4 rote Kartoffeln	1 Rote Bete
2 l Bratöl	200 g Schmand	1 Bund Dill
weißer Balsamico	Salz	weißer Pfeffer

Hefe in warmem Wasser auflösen, dann mit dem Mehl und dem Weißwein zu einem glatten Teig verrühren, Dabei je eine Prise Salz und Zucker hin zufügen und 30 min bei Zimmertemperatur quellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Kartoffeln und Rote Bete gut waschen und mit der Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Nach und nach von farblich hell bis nach dunkel 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Bratöl auf 160° C erhitzen (dabei aus Sicherheitsgründen ein Thermometer benutzen) und die Chips in der gleichen Reihenfolge kross ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Schmand mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer glatten Creme verrühren und mit gehacktem Dill und ein paar Spritzern Balsamico abschmecken.

Seelachs in mundgerechte Stücke zerlegen, salzen und ganz leicht mehlieren. Anschließend die Fischstücke mit der Pinzette durch den Backteig ziehen und in dem heißen Öl kross ausbacken, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Alle zusammen anrichten.

Björn Freitag am 27. März 2021

# Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise

## Für 4 Personen

500 g festk. Kartoffeln	Salz	1 kg weißer Spargel
250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	2 Wacholderbeeren	10 schwarze Pfefferkörner
250 g Butter	500 g frischer Lachs	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
2 Eigelbe	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Limette
Worcester Sauce	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	

Die ungeschälten Kartoffeln mit etwas Salz garkochen. Noch warm pellen und halbieren. Spargelstangen gründlich schälen und die Enden abschneiden. In einem Spargelkochtopf oder einem mit Wasser gefüllten Kochtopf für etwa 10 Minuten vorkochen. Die Spargelstangen sollten noch Biss haben, da sie anschließend gratiniert werden.

In kaltem Wasser abschrecken und in 3-4 cm breite Stücke schneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Grillfunktion).

Für die Sauce mit der Weinreduktion beginnen. Dafür Wein, Lorbeerblätter und 3-4 Stiele Petersilie in einen Topf geben. Eine Schalotte schälen, in dünne Scheiben schneiden. Wacholderbeeren halbieren und zusammen mit schwarzen Pfefferkörnern und Schalottenscheiben in den Topf geben.

Wein und Gewürze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Butter in einen separaten Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen und für 3 Minuten sanft köcheln lassen, währenddessen kräftig schwenken. Topf vom Herd nehmen und für einige Minuten abkühlen lassen, sodass die Molke zu Boden sinken kann. geklärte Butter in ein Gefäß umfüllen.

Falls Sie den Lachs mit Haut gekauft haben, diese zunächst abtrennen.

Lachs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Rest der Petersilie und Estragon fein hacken.

Für die Zubereitung der Sauce die lauwarmer Weinreduktion durch ein Sieb in einen Topf schütten, sodass nur die Flüssigkeit übrigbleibt.

Eigelbe hinzugeben und bei niedriger Wärmezufuhr etwa 10 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, bis das Ei die Flüssigkeit bindet und diese eine cremige, dickflüssige Konsistenz annimmt. Dieser Prozess erfordert Geduld und kann auch länger dauern.

Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die geklärte Butter unter kräftigem Rühren in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Limettensaft und 2-3 Spritzern Worcester Sauce abschmecken. Zuletzt die gehackten Kräuter sowie Senf hinzufügen und alles verrühren.

Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten, dann befüllen.

Pellkartoffeln hineingeben, Spargelstücke darüber verteilen, dann mit Lachsstreifen bedecken, mit einer Prise Salz würzen. Zuletzt Sauce Béarnaise darüber verteilen. Auflauf für 5-10 Minuten goldbraun gratinieren. Heiß servieren.

Björn Freitag am 26. April 2021

## Zander-Filet mit Panade an gebratenem Endivien-Gemüse

### Für 4 Personen:

#### Für die Panaden:

100 g Mehl	3 Eier	80 g gemischte Nüsse
100 g Cornflakes	60 g Paniermehl	1 EL Frischer Basilikum
1 EL Dill	70 g Parmesan	1 EL Paprikapulver

#### Außerdem:

3 Zanderfilets mit Haut	Salz, Pfeffer	3 EL Butterschmalz
-------------------------	---------------	--------------------

#### Für das Endiviengemüse:

15 Endiviensalatblätter	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Butter	100 g Sahne

Zunächst die Panierstraße für die drei verschiedenen Panierungen vorbereiten. Fünf tiefe Teller bereitstellen. Einen mit Mehl befüllen, den zweiten mit verquirlten Eiern. Drei weitere Teller wie folgt befüllen:

Für die Nusspanade: Nüsse in eine Plastiktüte geben. Mit einem Wellholz oder einem Topf auf die Tüte klopfen und so die Nüsse zerkleinern. In einen Teller füllen und mit 30 Gramm Paniermehl mischen.

Für die Cornflakespanade: Cornflakes in eine Plastiktüte geben. Mit einem Wellholz oder einem Topf auf die Tüte klopfen und so die Cornflakes zerkleinern. In einen Teller füllen.

Für die Parmesan-Kräuter-Panade: Basilikum und Dill waschen, trockentupfen, fein hacken. Parmesan reiben und mit den gehackten Kräutern, restlichem Paniermehl sowie Paprikapulver in einem tiefen Teller vermischen.

Zander mit der Hautseite nach unten legen und das letzte Stück des schmalen Endes abschneiden. Die Oberseite des Fisches am breiteren Ende abtasten, um die Gräten zu lokalisieren. Oberhalb der Gräten einschneiden, etwa bis zur Fischmitte. Den schräg liegenden Bauchlappen vom Filet abtrennen. Tipp: Die Bauchlappen kann man für die Zubereitung von Fischfond weiterverwerten. Die 3 filetierten Fischstücke jeweils halbieren. Insgesamt sind es nun 6 Stücke Fisch.

Die Filets nun beidseitig in Mehl wenden. Anschließend nur die Seite ohne Haut in verquirltes Ei tunken, die Hautseite bleibt trocken.

Mit einer der drei Panadevarianten panieren.

Butterschmalz bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne schmelzen lassen. Zunächst die panierte Seite der Filets goldbraun backen, nach ca. 3 Minuten wenden und die Hautseite ebenfalls braten, bis diese kross ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Falls der Fisch nicht sofort serviert wird, auf einem Teller im 50 Grad heißen Ofen warmhalten. So trocknet er nicht aus.

Für das Endiviengemüse Salatblätter waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden und kurz in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend sofort in kaltem Wasser abschrecken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken. Für das Endiviengemüse Butter in einer Pfanne bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, Petersilie und Endivienstreifen hinzugeben und ca. 5 min braten. Sahne darüber geben und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Panierte Filetstücke halbieren, sodass es insgesamt 12 Stücke sind. Auf den Tellern jeweils 3 unterschiedlich panierte Zanderstücke auf warmem Endiviengemüse anrichten. Besonders gut schmeckt dazu Remoulade.

Björn Freitag am 05. September 2021



# Geflügel

# Enten-Brust mit Kumquats und Maronen-Mohn-Crêpes

**Für zwei Personen**

**Für die Ente:**

2 Barbarie-Entenbrüste Öl Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

50 g kalte Butter 300 ml dunkler Geflügelfond 100 ml roter Portwein

**Für die Kumquats:**

5 Kumquats 250 ml Milch 50 ml Orangensaft

1 EL Zucker

**Für die Crêpes:**

$\frac{1}{4}$  Rotkohl 200 g gekochte Maronen 1 EL Blaumohn

1 Ei 400 ml Milch 1 EL Butterschmalz

4 cl Jamaika-Rum 100 g Mehl 1 EL Öl + Öl

Zucker Salz Pfeffer

**Für die Ente:**

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite anbraten, wenden und auf einem Backblech in den Ofen geben. Ca. 12 Min. im Ofen ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten erneut in eine heiße Pfanne mit Öl geben und von der Hautseite kurz cross braten.

**Für die Sauce:**

Fond zusammen mit Portwein in einem separaten Topf aufsetzen und einreduzieren. Anschließend mit der kalten Butter abbinden. Die Sauce warmhalten.

**Für die Kumquats:**

Kumquats waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden. In einem Topf Zucker karamellisieren und die Kumquats hineingeben. Dann mit dem Orangensaft und Milch ablöschen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles etwas köcheln lassen. Zum Schluss die Kumquats aus dem Sud nehmen.

**Für die Crêpes:**

Rotkohl waschen, trockentupfen und in ganz feine Streifen schneiden.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Streifen darin kurz anbraten. Dann salzen und mit geschlossenem Deckel etwa 5-8 Minuten schmoren.

250 ml Milch, Ei, Mehl, Öl und Blaumohn miteinander verrühren. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, den Teig mit je einer Kelle hineingeben und zu dünnen Crêpes ausbacken.

In einem Topf 150 ml Milch erhitzen. Dann die Maronen zusammen mit der heißen Milch in einen Mixer geben und pürieren. Mit Rum, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend die Creme dünn auf die Crêpes streichen, etwas vom Rotkohl darauf verteilen und die Crêpes zusammenrollen. Zum Anrichten in drei gleichgroße Zylinder schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 15. Dezember 2021

# Fregola-Pasta mit Kapern-Butter-Soße und Maishähnchen

## Für zwei Personen

### Für die Pasta:

¼ Blumenkohl	1 Ei (Größe L)	½ EL Butter
200 g Nudelmehl	Musaktnuss	1 Prise Salz

### Für die Sauce:

40 g Kapern, mit Wasser	2 Eier (L, Eigelb)	150 g Butter
50 ml Sahne	1 EL Dijonsenf	40 ml Geflügelfond
20 ml Weißwein	3 Zweige Petersilie	Salz

weißer Pfeffer

### Für das Hähnchen:

1 Maishähnchenbrust	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------------	--------------------	---------------

### Für die Garnitur:

Kresse

### Für die Pasta:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Aus Mehl, einem Spritzer Wasser, einer Prise Salz und dem Ei einen Teig herstellen. Nudelteig kneten, kurz ruhen lassen und dann auf grober Stufe durch die Nudelmaschine drehen. Nudelbahn anschließend in etwa 1-2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen in kleine Quadrate schneiden und dann zwischen den Händen in kleine Kügelchen formen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zupfen und zusammen mit der Pasta in kochendem Salzwasser garkochen. Abschütten und Nudeln mit Blumenkohl in etwas Butter und Nudelwasser schwenken. Mit etwas Muskatnuss abschmecken.

### Für die Sauce:

Butter in einem kleinen Topf so lange aufkochen, bis sie leicht braun ist und ihr Wasser verloren hat. Eier trennen, Eigelbe auffangen und diese zusammen mit Fond, Weißwein und Kapernwasser auf einem Wasserbad aufschlagen. Butter langsam einrühren und anschließend Sahne, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Pürrierstab untermixen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kapern hacken. Sauce mit Petersilie und Kapern verfeinern und ruhen lassen.

### Für das Hähnchen:

Hähnchenbrust wie gewohnt kross auf der Hautseite in Butterschmalz braten und im Ofen garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Kresse putzen und das Gericht damit garnieren.

Die Brust zum Anrichten aufschneiden und auf der Pasta und dem Blumenkohl anrichten. Zum Schluss die Sauce entweder separat oder auf dem Gericht anrichten. Das Gericht servieren.

Björn Freitag am 23. April 2021

# Gefüllte Wraps mit Gemüse, Hühnchen oder Garnelen

## Für 4 Personen:

250 g Weizenvollkornmehl (1700)	ca. 125 ml Wasser	1 Tl Salz
4 El Pflanzenöl	1 Zucchini	1 Paprika
1/2 Endivie	1 rote Zwiebel	100 g Kichererbsen, gegart
3 Tomaten	1 EL Olivenöl	Saft von 1 Zitrone
1 kl. Becher Naturjoghurt (125g)	Salz	Pfeffer
<b>wahlweise:</b>		
150 g geschälte Garnelen	1 Hühnerbrust	

Mehl mit Salz, Öl und Wasser in einer Schüssel durchmischen und dann auf dem Holzbrett zu einem glatten Teig verarbeiten und gut durchkneten, dabei bei Bedarf etwas Mehl über den Teig streuen bis er nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Dann in 4 Portionen teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne die Wraps ausbacken und auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Teigfladen nicht austrocknen.

Gemüse in Würfelschnitten. Tomaten dabei vom Kerngehäuse befreien.

In einer Pfanne mit Olivenöl, Paprika, Tomaten, Zucchini, und Zwiebel kurz durchschwenken, zum Schluss Kichererbsen (ohne Flüssigkeit), und dann die fein geschnittene Endivie unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Wahlweise:**

Garnelen in Salzwasser für 2 Minuten blanchieren.

Hühnerbrust in Salzwasser pochiert, bis sie gar ist (ca. 12 -15 Minuten). Gekochte Hühnerbrust in Streifen schneiden.

Wraps einzelnen mit der Gemüsefüllung belegen, wahlweise mit Garnelen oder Hühnerfleisch ergänzen.

Dip aus Joghurt und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer anrühren und davon jeweils ca. 1 El auf der Füllung verteilen. Wraps einrollen und für den Transport mit Alufolie einwickeln.

Björn Freitag am 27. Februar 2021

# Grillhähnchen mit Röstgemüse-Salat

## Für 4 Personen:

### Für das Hähnchen:

1 großes Hähnchen	2 EL Grillgewürz	1 EL Paprikapulver
2 EL Öl	Salz, Pfeffer	Küchengarn

### Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Brokkoli
2 Möhren	150 g Cocktailtomaten	1 EL Öl

### Für die Vinaigrette:

1 Bund Petersilie	1 Bund Koriander	1 Chili
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	3 EL Balsamico, hell
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Die Flügel des Hähnchens mit Küchengarn nach hinten binden.

Das Hähnchen auf den Grill-Geflügelbräter setzen.

Paprikapulver, Grillgewürz, Pfeffer und Salz mit dem Öl in einer Schüssel verrühren. Anschließend das Hähnchen damit bestreichen.

Die Haut mit einem Spieß oder spitzen Messer an einigen Stellen einstechen, damit sie beim Grillen nicht aufplatzt.

Den Grill auf 200 Grad vorheizen. Den Bräter auf den Grill setzen und das Hähnchen 50 bis 60 Minuten knusprig garen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, sowie die Zucchini in Scheiben schneiden und den Brokkoli in Röschen zerteilen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben und die Cocktailtomaten im Ganzen dazu geben.

Einen Schuss Öl dazu und gut durchmischen.

Das Gemüse ca. 15 bis 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit des Hähnchens in die Schale des Geflügelbräters geben und zusammen mit dem Hähnchen grillen. Das Gemüse ab und zu umrühren.

Für das Dressing den Koriander, Petersilie und Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Chili entkernen und klein gehackt zum Dressing geben.

Alles gut verrühren.

Zum Schluss das Dressing über das Gemüse geben und gut vermengen. Die gewünschten Teile des Grillhähnchens abtrennen und mit dem Grillgemüse servieren.

Björn Freitag am 13. September 2021

## Hähnchen à la Björn

### Für 4 Personen:

1 Hähnchen	12 Zwiebel	12 Sellerie
12 Lauch	1 Biozitron	500 ml Hühnerfond
250 ml Weißwein	250 ml Sahne	Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker	Knoblauchzehe	250 g Brombeeren

Das Huhn zerlegen und die Keulen und Flügel in einem großen Topf in Olivenöl anschwitzen bis sie schön angebraten sind.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse und die Zitrone kleinschneiden.

Wenn die Hühnerteile schön braun sind, in den Topf dazugeben. Den Fond, Weißwein und die Gewürze in Topf geben. Das Ganze für ca. eine Stunde köcheln lassen.

Den Sud durch ein Sieb drücken, die Brombeeren dazugeben und mit dem Stabmixer mixen. Erneut durch ein Sieb in eine Pfanne sieben und erneut einkochen lassen (auf ca. 2/3 der Ursprungsmenge), Sahne mit dem Schneebesen einrühren. Das Fleisch von den Schlegeln pulen und in die Soße geben.

Die Hühnerbrüste salzen, pfeffern und mit Zucker einreiben. Für ein paar Minuten auf den Grill legen und bei ca. 180 Grad für 8-10 Minuten grillen.

Die Soße auf den Teller geben, die geschnittene Hühnerbrust darauf legen, mit Petersilie dekorieren.

Björn Freitag am 25. Oktober 2021

# Hähnchen-Brust im Mandel-Krokant-Mantel, Glühwein-Jus

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchenfilet:**

300 g Hähnchenbrust	200 ganze Mandeln	2 Eier
1 EL Butterschmalz	2 EL Mehl	40 g Puderzucker
$\frac{1}{4}$ TL Paniermehl	Salz	

**Für die Glühwein-Jus:**

200 ml Rotwein	100 ml Bratenfond	Glühweingewürz
----------------	-------------------	----------------

**Für den Winterapfel:**

2 rote Äpfel	1 Zitrone	1 Vanilleschote
4 Sternanis	1 Zimtstange	

Für das Hähnchenfilet Die Mandeln in den Multi-Zerkleinerer geben, Paniermehl, Puderzucker hinzufügen und alles fein hacken. Eine Panierstraße aus Mehl, Eiern und Mandelbröseln aufstellen. Das Hähnchenfleisch etwas salzen, darin panieren, in eine heiße Pfanne mit Butterschmalz geben und bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.

**Für die Glühwein-Jus:**

Glühweingewürz in einer heißen Pfanne anrösten. Mit Rotwein und Bratenfond ablöschen und einkochen lassen.

**Für den Winterapfel:**

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft in einen Topf mit Wasser geben, erhitzen, Äpfel hineingeben und im Zitronenwasser blanchieren.

Sternanis und Zimt hinzufügen und Äpfel circa 5 Minuten weichgaren.

Äpfel abgießen, Vanilleschote halbieren, auskratzen und das Mark zu den Äpfeln geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 15. Dezember 2021

# Hähnchen-Brust mit Kaffee-Schaum, Blumenkohl-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste                    1 EL Butterschmalz                    Salz, Pfeffer

### Für den Schaum:

50 g ganze Kaffeebohnen                200 ml Milch                            2 Schalotten  
1 Vanilleschote                            300 ml Geflügelfond                100 ml Sahne  
1 TL Butterschmalz                        1 EL weißer Balsamicoessig        Salz, weißer Pfeffer

### Für das Püree:

$\frac{1}{4}$  Blumenkohl                                100 ml Sahne                             $\frac{1}{2}$  Zitrone  
Muskatnuss                                 Salz

### Für die Rote Bete:

1 Rote Bete Knolle                         3 EL weißer Balsamicoessig        2 EL Zucker  
1 Prise Salz

### Für die Maishähnchenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrüste im heißen Butterschmalz von beiden Seiten in der Pfanne anbraten und im Ofen bei 160°C Umluft ca. 10min weiter garen.

Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Schaum:

Die Kaffeebohnen über Nacht im Kühlschrank in der Milch einweichen.

Vanille der Länger nach aufschneiden und Mark herauskratzen.

Schalotten schälen, klein schneiden und im Butterschmalz in einer Pfanne anbraten und mit Geflügelfond und Balsamico ablöschen. Die Milch von den Kaffeebohnen passieren und mit in die Sauce geben. Dann für 10min köcheln lassen und zum Schluss Sahne und Vanillemark dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer aufschäumen.

### Für das Püree:

Zitrone auspressen. Blumenkohl in einem Topf mit Salz-Zitronenwasser gar kochen und anschließend mit einem Kartoffelstampfer pürieren.

Sahne, Salz und Muskat dazugeben und warm stellen.

### Für die Rote Bete:

Bete mit Handschuhen schälen und in feine Scheiben hobeln oder mit dem Messer schneiden. Balsamico, Zucker, Salz und 300 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen und die Bete darin etwa 8 Min garen.

Gericht auf Teller anrichten und Servieren.

Björn Freitag am 18. Juni 2021



## Hähnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis

### Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1 Karotte
1 Paprika	1 Zucchini	400 g Hähnchenfilet
2 EL Olivenöl	2 EL Thymian	1 TL Oregano
150 ml Gemüsebrühe	200 g frische Kirschtomaten	2 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten	200 g Reis	2 EL schwarze Oliven
Pfeffer, Salz		

Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln.

Paprika und Zucchini putzen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.

Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Dann gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Geschnittene Zwiebel, Paprika, Möhre hinzugeben und mit Thymian und Oregano verfeinern. Gemüse dünsten, bis es leicht weich wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kirschtomaten halbieren und zusammen mit Tomatenmark und den stückigen Tomaten in die Pfanne geben, verrühren und eine halbe Stunde ca. köcheln lassen. Währenddessen Reis in einen Topf mit doppelter Menge Salzwasser geben, Deckel auflegen und aufkochen lassen.

Bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die ganzen Oliven zum Geschnetzelten geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis anrichten und mit Tomatensoße garnieren.

Björn Freitag am 05. September 2021



**Hack**

# Falscher Hase

## Für 6 Portionen:

100 g Weißbrot	60 ml Milch	1 kg Hackfleisch (gemischt)
100 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Öl
8 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ frische Chili	4 Stängel frischer Thymian
Salz, Pfeffer	50 ml Hühnerfond	1 Karotte
1 Stange Stangensellerie	20 g Lauch	10 Scheiben Speck

Den Deckel eines Römertopfs in Wasser legen.

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brot fein würfeln und in eine Schüssel geben. Milch in einem Topf erwärmen, über das Brot geben und kurz ziehen lassen. Hackfleisch in eine große Schüssel geben und die eingeweichten Brotwürfel zugeben.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Öl anschwitzen und zu dem Hackfleisch geben.

Für die Füllung sechs der insgesamt acht Eier für 10 Minuten kochen.

Anschließend abkühlen lassen, pellen und beiseite stellen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Thymianblättchen abzupfen, Chili fein schneiden.

Schnittlauch, Senf, Pfeffer, Chili, zwei Eier, Thymian, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben.

Alles gut vermengen.

Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das gewürzte Hackfleisch auf dieser verteilen.

Die gekochten und gepellten Eier mittig hintereinander auf dem Fleisch aufreihen. Mit Hilfe der Folie den Braten einschlagen, sodass die Eier mittig im Braten sind.

Den Hackbraten in den Römertopf geben und Hühnerfond zugeben. Karotte, Stangensellerie und Lauch klein schneiden und zugeben.

Den Speck leicht überlappend auf den Braten legen.

Den feuchten Deckel auf den Topf legen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C circa 20 Minuten garen.

Den Deckel entfernen und weitere 40 Minuten garen lassen. Den falschen Hasen aus dem Ofen nehmen, anrichten und servieren.

Tipp: Etwas gewürztes Hackfleisch in der Pfanne mit einem EL Öl anbraten. Sobald das Hackfleisch durchgebraten ist, können Sie den Geschmackstest machen und bei Bedarf den Hackbraten nachwürzen.

Björn Freitag am 11. Mai 2021

# Glutenfreie Frikadellen an Blumenkohl-Gratin, Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

½ Bund Radieschen	1 Gurke	½ Kopf Salat
½ Zwiebel	½ Bund Schnittlauch	3 Möhren
4 EL heller Balsamico	3 EL Rapsöl	100 g saure Sahne
Schuss Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	Senf
1 Prise Zucker		

### Für das Blumenkohlgratin:

1 Blumenkohl	Saft einer kleinen Zitrone	200 g Schmand
200 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	Prise Muskatnuss
1 Zehe Knoblauch	200 g geriebener Gouda (jung)	

### Für die Frikadellen:

1 mittelgroße Zwiebel	3-4 Sch. glutenfreies Brot	½ Bund Petersilie
500 g gem. Hackfleisch	1 EL Senf	1 EL Tomatenmark
1 Ei	2 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer, Öl

### Für den Salat:

Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 3 von 9 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Möhren schälen und raspeln.

Für das Dressing Balsamico, Öl, saure Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verquirlen.

Kurz vor dem Servieren Radieschen, Salat, Zwiebeln, Möhren, Gurke und Schnittlauch in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen.

### Für das Blumenkohlgratin:

Für das Gratin den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Saft einer Zitrone hineinpressen. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen zerteilen und darin 10 Minuten garen.

Schmand mit Gemüsefond verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Optional den Knoblauch fein hacken oder pressen und untermengen.

Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit dem Schmand-Mix übergießen.

Den Käse reiben und über den Blumenkohl streuen. Im Ofen 10 min goldbraun überbacken.

### Für die Frikadellen:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das trockene Brot raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Petersilie, Brot, Senf, Tomatenmark, Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Zu 8 Frikadellen formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Björn Freitag am 26. Februar 2021

# Königsberger Klopse mit Kartoffel-Oliven-Stampf

## Für 4 Portionen

600 g Kalbshack	4 Schalotten, geschnitten	2 Eier
3 EL Semmelbrösel	2 TL Senf	2 EL Kapern
1 L Kalbsfond	Salz, weißer Pfeffer	50 g Sardellenfilets
3 EL Butter	2 EL Mehl	2 EL Apfelessig
100 ml trockener Weißwein	200 ml Sahne	1/1 Zitrone (Abrieb, Saft)
1 Lorbeerblatt	1 TL Senf	1 EL Kapern mit Lake
Salz, Pfeffer, Zucker	400 g Kartoffeln (mehlig)	4 EL Olivenöl
Meersalz, Muskatnuss	Petersilie	

In einem Topf Kalbsfond erwärmen und auf niedriger Stufe warm halten.

Aus dem Hack, Eiern, Semmelbröseln und den fein geschnittenen Zwiebeln die Masse für die Königsberger Klopse mischen, mit Salz und **Pfeffer würzen, Kapern hacken und untermischen (Optional:**

Sardellenfilets abwaschen, fein würfeln und in die Hackmasse geben).

Klopse formen und in dem heißen Kalbsfond ziehen lassen. Anschließend aus dem Fond nehmen und kurz zur Seite stellen.

In einem zweiten Topf Mehl in Butter anschwitzen, mit der Hälfte des Fonds ablöschen. Senf, Lorbeerblätter und Sahne hinzufügen, sowie die ganzen Kapern. Mit Apfelessig, Weißwein und Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Klopse in die Sauce geben und alles für ein paar Minuten durchziehen lassen.

Parallel die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen, Olivenöl hinzufügen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, Klopse mit Sauce darüber geben, mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2021

## Spanische Hackbällchen mit Pimientos

### Für 4 Personen:

#### Für die Hackbällchen:

1 Knoblauchzehe	2 EL Petersilie	500 g Rinderhackfleisch
1 Ei	25 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer, Öl

#### Für die Tomatensauce:

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	Öl
100 ml Sherry	500 ml Tomatenpolpa rustica	2 Lorbeerblätter
½ TL Oregano	½ TL Thymian	1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

#### Für die Bratpaprikas:

200 g kl. grüne Bratpaprikas	1 kleine Knoblauchzehe	Salz, Öl
------------------------------	------------------------	----------

Für die Hackbällchen eine der Knoblauchzehen schälen und fein reiben. Petersilie waschen, trockentupfen und feinhacken. In einer Schüssel zerkleinerten Knoblauch sowie Petersilie mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen und zu walnussgroßen Bällchen formen. Hackbällchen in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Für die Sauce die zweite Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides mit etwas Öl in einem Topf glasig dünsten, mit Sherry ablöschen. Tomatenpolpa, Lorbeerblätter, Oregano, Thymian, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Ca. 20 min köcheln lassen. Die Paprikas waschen und trockentupfen. In einer Pfanne mit Öl für ca. 10 Minuten anbraten, bis sie leichte Blasen werfen. Währenddessen die letzte Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Kurz vor Bratende die Paprikas mit Salz und geriebenem Knoblauch abschmecken.

Hackbällchen vorsichtig in die Soße geben, warm oder heiß zusammen mit den gebratenen Pimientos servieren.

Björn Freitag am 05. September 2021

## Wirsing- Auflauf mit Hackfleisch, Béchamel aus dem Glas

### Für 4 Personen

1 kleiner Wirsing	500 g Rinderhack	1 Ei
1 El Senf	Salz, Pfeffer	2 TL Rosenpaprika
1 TL Kümmel	400 ml Milch	2 El Mehl
1 El Butter	Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Butter in einem Topf erhitzen. In der Butter das Mehl anschwitzen, mit Milch ablöschen, dabei mit dem Schneebesen glatt rühren, mit Salz, Muskat und weißem Pfeffer würzen, einkochen bis die Béchamel eine sämige Konsistenz hat.

Wirsingkopf vom Strunk befreien, waschen und die Blätter in Salzwasser blanchieren, anschließend hacken.

#### Optional:

Kümmel anrösten und Wirsing damit würzen.

Hackfleisch mit Ei, Senf, Rosenpaprika, Salz und Pfeffer zu einem Brät verarbeiten.

Weckgläser buttern, dann abwechselnd Wirsing und Hackfleisch schichten. Mit der Béchamel übergießen und im Backofen bei 160 Grad (Ober-Untertemperatur) für ca. 30 - 45 Minuten backen.

Björn Freitag am 27. Februar 2021





**Kalb**

# Kalb-Kotelett mit Aubergine und Kartoffel-Stampf

**Für 4 Personen:**

**Kalbskotelett:**

4 Kalbskotelett	Rosmarin	Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen	Salz und Pfeffer	2-3 EL Öl

**Kartoffelstampf:**

600 g Kartoffeln	1 Schuss Buttermilch	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	Butter	1 TL Oliven
1 TL Kapern, klein gehackt		

**Salsa Verde:**

1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum	1 Bund Kerbel
2 El Mandelspalten	$\frac{1}{2}$ Tl Fenchelsaat	1 Zehe Knoblauch
1 El Pinienkerne	1 El Kapern	1 El Sardellen
Bio-Orangenschale	1 Spritzer Balsamico	5-7 EL Öl

**Aubergine:**

3 Auberginen	Salz	1 Schuss Ponzu-Soße
frischen Koriander	Chilli	Zitronensaft
Olivenöl	Pfeffer, Salz	

**Kalbskotelett:**

Die Kalbskotelett vom in Marinade aus Olivenöl, Rosmarin und Knoblauch einlegen und kurz marinieren. Danach auf den Grill legen und kurz aber heiß grillen.

**Kartoffelstampf:**

Die Kartoffeln weich kochen, schälen und stampfen. Buttermilch und Butter dazugeben, bis es eine breiige Masse wird. Kapern und klein gehackte Oliven unterrühren.

**Salsa Verde:**

Die frischen Kräuter klein hacken und in die Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Pürierstab kurz mixen.

Nicht zu lange mixen, sonst wird die Masse grau!. So lange in den Kühlschrank stellen, bis das Kotelett fertig ist.

**Aubergine:**

Zuerst die Auberginen halbieren, die Schale rautenförmig einschneiden und mit der Hautseite auf den Grill legen. Wenn die Aubergine gar ist runter nehmen und die Auberginen auslöffeln und die Auberginen-Masse in ein Schälchen geben.

Mit Ponzu-Soße, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Das Auberginenmus wieder in die Auberginenschale füllen und servieren.

Alle Beilagen zum Kotelett reichen.

Björn Freitag am 08. November 2021

# Kalb-Schnitzel mit Salat

**Für 4 Personen:**

**Schnitzel:**

4 Kalbsschnitzel	Mehl, Paniermehl	2 Eier
Butterschmalz	1 Zitrone	1 Glas Sardellen
1 Glas Kapern	Salz	Petersilie

**Salat:**

1 Kopf Grünen Salat	2 rote Spitzpaprika	1 Glas grüne Oliven
Einige Kapern	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

**Schnitzel:**

Die Kalbsschnitzel plattieren und salzen.

Drei Teller vorbereiten, einen mit Mehl, einen mit Paniermehl und in dem letzten die Eier aufschlagen und mit der Gabel verquirlen.

Die Schnitzel zuerst von beiden Seiten mit Mehl bestreuen, danach durch das Ei ziehen und dann von beiden Seiten im Paniermehl wälzen. Sofort in die Pfanne mit dem heißen Butterschmalz legen und goldgelb kross braten.

Die Zitrone in Scheiben schneiden, auf das Schnitzel legen, mit Sardellen und Kapern verzieren. Petersilie darüberstreuen.

**Salat:**

Die Spitzpaprika der Länge nach vierteln und mit der Hautseite auf den Grill legen bis die Schale verbrannt ist. Die schwarze Schale kann nun sehr gut geschält werden. Die Paprika in unterschiedliche mundgerechte Stücke schneiden, zu dem grünen Salat in die Schüssel geben. Die Oliven vierteln und mit den Kapern in die Schüssel geben. Das Ganze mit Olivenöl anmachen, salzen, pfeffern.

Zu den panierten Schnitzeln reichen.

Björn Freitag am 08. November 2021



**Lamm**

# Lamm-Karree auf Kichererbsenmus und Schafkäse-Topping

## Für 4 Personen:

### Für das Karree:

2 Lammkarrees	1 EL Ras el Hanout	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Biozitrone (Saft, Abrieb)	2 EL Öl	Öl

### Für das Püree:

800 g Kichererbsen (Glas)	100 ml Wasser	1 Knoblauchzehe
2-3 EL Tahina (Sesampaste)	3 EL Olivenöl	Salz

### Für obendrauf:

2 Bund Petersilie	50 g Johannisbeeren	200 g Schafskäse
4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Biozitrone (Saft, Abrieb)	1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarrees trocken tupfen und falls nötig enthäuten. 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken, den Saft einer halben Zitrone und etwas Abrieb mit Ras el Hanout Gewürzmischung sowie 2 Esslöffeln Öl vermengen.

Anschließend die Lammkarrees damit einreiben. Das Ganze in der Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten.

Danach im Ofen 10 bis 15 Minuten fertig garen.

Für das Püree die Kichererbsen abschütten und in einem Sieb abwaschen.

Anschließend in eine Pfanne geben (die Kichererbsen sollten nebeneinander liegen, eine Pfanne bietet eine größere Fläche) und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschütten.

Die Knoblauchzehe grob hacken und mit Öl, 2-3 EL Tahina, Wasser und Salz zu den abgetropften Kichererbsen geben. Mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus pürieren.

Petersilie grob hacken, Schafskäse zerbröseln und mit Öl, Zucker, Zitronensaft sowie etwas Zitronenabrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammkarree in 4 Portionen teilen, auf das Mus setzen und etwas Schafskäsemasse darauf geben. Die Johannisbeeren darüber streuen.

Björn Freitag am 13. September 2021

# Lamm-Keule mit mediterranen Bohnen

## Für 4 Personen:

### Für das Lamm:

1 Lammkeule mit Knochen	2 Zwiebeln	4 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	4 Lorbeerblätter	300 ml Rotwein
400 ml Gemüsebrühe	4 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer
Öl		

### Für die Bohnen:

600 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Bohnenkraut	1 Handvoll Pinienkerne	200 g Cocktailtomaten
1 großes Bund Basilikum	100 g Parmesan	Salz, Pfeffer
Wasser	Öl	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Lammkeule in etwas Öl von allen Seiten knusprig anbraten.

Anschließend die Keule aus dem Bräter nehmen und kurz beiseitestellen.

Zwiebeln schälen, grob hacken und im Bräter anbraten. Tomatenmark dazugeben und mitanschwitzen. Den Knoblauch fein hacken und mit den Lorbeerblättern zu den Zwiebeln geben. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und circa 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Gemüsebrühe dazugeben.

Die Lammkeule wieder in den Bräter zu den Zwiebeln legen, Deckel aufsetzen und im Ofen 60 Minuten schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und die Enden abschneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, kurz in Öl anbraten und beiseitestellen.

Eine Pfanne oder Topf mit etwas gesalzenem Wasser befüllen und die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten garen.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten und beiseitestellen.

Die Cocktailtomaten halbieren, in etwas Öl anbraten und ganze Basilikumblätter hinzufügen.

Die Bohnen abschütten, und das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen zu den Tomaten geben.

Pinienkerne und gehobelten Parmesan darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammfleisch nach 90 Minuten aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch aus dem Bräter heben und die Lorbeerblätter entfernen. Mit einem Stabmixer das Gemüse im Bräter zu einer Sauce pürieren. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und zur Sauce geben, um diese anzudicken. Die Sauce hierfür kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Keule in Scheiben schneiden und mit den mediterranen Bohnen und etwas Sauce servieren.

Björn Freitag am 13. September 2021

# Lamm-Rücken mit Kapern-Kruste und grünem Spargel

**Für zwei Personen**

**Für das Lamm mit Kruste:**

300 g Lammrücken	1 Glas Kapern	1 Ei
2 EL Butter	1 EL Senf	2 EL Mehl
2 EL Paniermehl	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für den Spargel:**

6 Stangen grüner Spargel	3 EL Olivenöl	100 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

**Für das Lamm mit Kruste:**

Den Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lammrücken in Mehl wenden und in Butterschmalz kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und von einer Seite mit Senf einstreichen, pfeffern und salzen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Kapern hacken und in einer Pfanne anschwitzen, bis sie schön trocken sind. Paniermehl dazugeben und anschließend Butter und Eigelb unterkneten. Die Kruste formen und auf den Lammrücken streichen. Im Ofen gratinieren.

**Für den Spargel:**

Spargel kleinschneiden und im Fond schwenkend garen. Mit Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 23. April 2021



# Lamm-Schulter mit Zitronen-Kartoffeln

## Für 4 Personen:

### Für die Lammschulter:

1 Lammschulter (1 kg mit Knochen)	1 Haxe mit Knochen	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	2 Möhren	2 Knoblauchknollen
300 ml Rotwein	300 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Biozitrone	1-2 EL Stärke
1 EL Zuckerrübensirup	Salz, Pfeffer	Butterschmalz

### Für die Zitronenkartoffeln:

800 g Drillinge	$\frac{1}{2}$ Biozitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	200 ml Gemüsefond
200 ml Wasser	Salz, Pfeffer	Butterschmalz

Den Ofen auf 180 Grad Umlufthitze vorheizen.

Das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl scharf von allen Seiten anbraten, bis es gut gebräunt ist.

Zwiebeln, Knollensellerie und Möhren müssen nicht geschält, nur gewaschen werden. Anschließend grob würfeln. Auch die Knoblauchknolle kann mit Schale grob in Stücke geschnitten werden, da diese wie das Gemüse am Ende abgeschüttet werden.

Sobald das Fleisch rundum angeröstet ist, aus dem Bräter nehmen und beiseitelegen. Das Fleisch darf zwischendurch etwas ruhen, damit der Bratensaft zirkulieren kann.

Anschließend das Gemüse in den Bräter geben und goldbraun anbraten.

Tomatenmark, Thymian, Rosmarin, Majoran, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen. Etwas Zitronenschale dazugeben.

Das Ganze mit etwas Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist.

Das Fleisch nun auf das Gemüse in den Bräter geben.

Ca. 300 ml des Fonds in den Bräter schütten, sodass das Gemüse bedeckt ist, das Fleisch aber noch frei liegt. Wenn zu viel Brühe im Ofen verdampft, kann man Brühe nachgießen. Aber: Das Fleisch soll nicht in der Flüssigkeit liegen, da es sonst kocht und nicht schmort.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 4 von 20 Den Bräter ohne Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen und bei Umluft für zwei Stunden schmoren lassen. Sollte das Fleisch zu dunkel werden, den Deckel aufsetzen. Vorsicht bei der Temperatur, Lamm ist ein zartes Fleisch und sollte nicht zu heiß geschmort werden.

Die Kartoffeln gut waschen und in Öl anbraten.

Die zweite Knoblauchknolle mit Schale grob in Scheiben schneiden und mit 3 Streifen Zitronenschale, Salz, Thymian, Rosmarin, Majoran sowie den restlichen 200 ml Fond und 200 ml Wasser zu den Kartoffeln geben. Mit Deckel 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch im Ofen regelmäßig überprüfen. Wie ist die Farbe? Ist noch Flüssigkeit im Bräter? Nach 2 Stunden das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Röstgemüse mit Sud durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen.

Das Fleisch von den Knochen befreien, indem man diese einfach herauszieht.

Fett und Knorpel abschneiden. Anschließend das Fleisch in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Stärke mit etwas kaltem Wasser oder Fond anrühren. Die Sauce in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stärke löffelweise hineinrühren und köcheln lassen, bis sie eindickt.

Mit Zuckerrübensirup verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das geschnittene Fleisch in die Sauce legen und dort einige Minuten ziehen lassen, um das Aro-

ma zu intensivieren.

Fleisch und Kartoffeln mit der Sauce servieren.

Björn Freitag am 13. September 2021

**Meer**

# Norddeutscher Milchreis mit White Tiger Garnelen

## Für 3-4 Personen

500 g Rundkornreis	400 ml Gemüsefond	500 g White Tiger Garnelen
Butter	1 EL Zucker	1 Zweig frischen Thymian
2 Schalotten	100 ml Milch	

Garnelen schälen, Schalotten würfeln.

Schalotten in Butter anschwitzen und die Garnelenschalen hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Zucker und Thymian hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Milchreis mit den Schalotten anschwitzen und nach und nach mit dem bereits vorbereiteten Fond ablöschen.

Milch hinzugeben und reduzieren lassen.

Die Garnelen kurz in der Pfanne anbraten.

Garnelen mit dem Milchreis anrichten.

Björn Freitag am 16. Juli 2021

**Rind**

# Filet Stroganoff de luxe mit Kohlrabi Kartoffel-Rösti

## Für zwei Personen

### Für das Filetgeschnetzelte:

300 g Rinderfilet	10 kleine Perlzwiebeln	1 EL Crème-fraîche
1 EL Butterschmalz	2 cl Brandy	300 ml Rotwein
300 ml Bratenfond	1 EL franz., violetter Senf	1 EL grobkörniger Senf
2 Zweige Blattpetersilie	1 TL ferment. schwarzer Pfeffer	1 Prise Zucker
Salz		

### Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete	4 cl Balsamico bianco	1 EL Zucker
Salz		

### Für die Gurke:

1/3 Schlangengurke	1 EL Kürbiskernöl	2 cl Balsamico bianco
Salz		

### Für die Rösti:

3 festk. Kartoffeln	½ Kohlrabi	2 EL Quark, 20%
1 EL Butterschmalz	2 EL Stärke	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

**Für das Filetgeschnetzelte:** Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Perlzwiebeln abziehen und halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und das Fleisch darin ganz kurz scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. In der gleichen Pfanne die Perlzwiebeln und den fermentierten Pfeffer anbraten. Eine Prise Zucker dazugeben und mit Brandy, Rotwein und Bratenfond ablöschen. Beide Senfsorten dazugeben und alles bei kleiner Hitze etwas einkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sobald die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, Crème fraîche und Petersilie einrühren.

Anschließend das Fleisch kurz dazugeben, damit es wieder warm wird.

Es sollte aber beim Anrichten noch rosa im Kern sein, also ganz vorsichtig arbeiten. Geschnetzeltes gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

**Für die Rote Bete:** Rote Bete schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Dann in Wasser mit Salz, Balsamico und Zucker ca. 10 Minuten kochen. Anschließend kalt abschrecken und kurz vor dem Anrichten im Ofen warm stellen.

**Für die Gurke:** Gurke ungeschält entkernen und in ca. 3 x 1cm lange Stifte schneiden.

Mit Kürbiskernöl, Balsamico und Salz in einem Vakuumbbeutel einschweißen und 15 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten im Ofen warm stellen.

**Für die Rösti:** Kartoffeln und Kohlrabi schälen und reiben. Mit Quark und Stärke vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Masse ggf.

auf ein Tuch geben und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen. Dann die Rösti im heißen Butterschmalz knusprig braten und wenden. Den Durchmesser der Rösti kann jeder selbst entscheiden.

**Für die Garnitur:** Kresse vom Beet schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 18. Juni 2021

## Hüftsteak mit Chimichurri an Sommer-Gemüse

### Für 4 Personen:

4 Hüftsteaks, 3 cm dick	Butterschmalz	2 Möhren
100 g Erbsen	1 kleiner Kohlrabi	200 g Blumenkohl
200 g grüner Spargel	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für das Chimichurri:

1 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Bund Koriander	1 Zitrone, Saft
2 Zehen Knoblauch	2 Peperoni grün	300 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch etwa eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Für die Chimichurri Sauce: Petersilie, Koriander und Knoblauch grob hacken, Peperoni halbieren, entkernen und kleinschneiden. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Einen Spritzer Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hüftsteaks: Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite, je nach Dicke, etwa 3 Minuten scharf anbraten.

Steaks salzen und pfeffern und im Ofen ca. 10 min nachziehen lassen.

Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren und Spargel waschen, schälen oder putzen. In mundgerechte Stücke schneiden. Kohlrabi und Blumenkohl ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Das blanchierte Gemüse gut abtropfen lassen und zusammen mit dem restlichen Gemüse in der Bratpfanne im Bratensatz des Fleisches kurz scharf anbraten. Es sollte Farbe nehmen, aber bissfest bleiben.

Pfanne von der Herdplatte nehmen, 1-2 Löffel Chimichurri unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks mit Sommergemüse und dem Rest der Chimichurri als Dip servieren.

Björn Freitag am 05. September 2021

## Karotten-Kraut-Salat mit Burger und Senf-Ketchup-Soße

### Für 4 Personen

2 Karotten geschält gehobelt	$\frac{1}{4}$ Weißkohl fein gehobelt	Salz, weißer Pfeffer
1 TL Zucker	2 EL weißer Balsamico	4 EL Sonnenblumenöl
500 g mageres Rindfleisch	Salz, schwarzer Pfeffer	

### Für die Sauce:

2 EL Dijon-Senf	8 EL Ketchup	3 Cornichons, fein gewürfelt
1 TL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	weißer Pfeffer

Den Weißkohl fein schneiden, in einer Schüssel mit etwas Salz kräftig durchkneten, Möhren schälen und raspeln und zum Kohl geben, mit Zucker und weißem Pfeffer würzen, mit Essig und Öl marinieren.

Die Zutaten für die Sauce miteinander verrühren.

Aus dem Fleisch mit Hilfe eines Küchenrings und einem Fleischklopfer Pattys formen und bei großer Hitze in einer Grillpfanne von beiden Seiten insgesamt ca. 10 Minuten braten.

Dann würzen und zusammen mit Krautsalat und Sauce anrichten.

Björn Freitag am 13. März 2021

# Klassische Rouladen

## Für 6 Rouladen

3 Gemüsezwiebeln	2 Stiele Majoran	Rapsöl
6 Sch. Rinder-Rouladen	Pfeffer, Salz	6 EL mittelscharfer Senf
18 dünne Scheiben Speck	10 kleine Gewürzgurken	2 EL Butterschmalz
3 Möhren	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	2 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser	2 EL Speisestärke

Eine der Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und gemeinsam mit den Zwiebelstücken in Rapsöl anschwitzen.

Rouladenfleisch ausbreiten.

Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.

Fleisch kräftig pfeffern und ein wenig salzen. Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht.

Pro Roulade je einen EL Senf verstreichen und mit 3 Scheiben Speck belegen.

Angeschwitzte Zwiebelstücke gleichmäßig auf die Rouladen verteilen.

Gewürzgurken vierteln und ebenfalls auf den Rouladen verteilen.

Die Längsseiten des Fleisches einklappen, Seiten zur Mitte eindrücken und Rouladen fest einrollen. damit die Füllung nicht herausfällt, dann mit Küchengarnt verschnüren. Rouladen dann kräftig salzen. An dieser Stelle nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt zu schnell.

Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten.

Rouladen nach dem Anbraten aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Den Topf mit dem Bratensaft anschließend für das Röstgemüse verwenden.

Für das Röstgemüse Möhren, Sellerie und die restlichen Zwiebeln schälen und in daumenbreite Stücke schneiden.

Röstgemüse in dem zuvor benutzten Topf anbraten, Tomatenmark hinzugeben.

Kräftig umrühren, um Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen.

Röstgemüse mit Rotwein ablöschen und 5-10 Minuten einköcheln lassen.

Anschließend die Rouladen wieder in den Topf legen.

Wasser oder Brühe hinzufügen.

Im Bräter bzw. Topf müssen die Rouladen 1  $\frac{1}{2}$  Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten. Nach der Garzeit Rouladen aus dem Topf nehmen und von den Fäden entfernen.

Das Röstgemüse für die Soße passieren. Soße ordentlich pfeffern. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

Zuletzt die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen, anschließend servieren.

Björn Freitag am 01. April 2021



## Rinder-Filet, Pflaumen-Chutney, Petersilienwurzel-Püree

### Für 4 Portionen

500 g Rinderfilet	6 Pflaumen	2 EL Pflaumenmus
10 g Ingwer	400 ml Fleischfond	1 EL eingelegte Senfsaat
3 Petersilienwurzeln	2 Quitten	2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl	100 ml Apfelsaft	Salz, Pfeffer

Petersilienwurzeln und Quitten klein schneiden, ca. 40 Minuten im Topf mit dem Apfelsaft garen. Pflaumen entkernen und halbieren.

Ingwer fein hacken und zusammen mit Pflaumenmus, Fleischfond und eingelegtem Senfsaat ca. 25 Min. einkochen.

Rinder-Filet von beiden Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten, anschließend entweder in der Pfanne bei mittlerer Temperatur oder im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad fertiggaren (ca. 10 Min pro 2 cm Fleischdicke); erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebelblätter halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl langsam andünsten.

Petersilienwurzeln und Quitten im Mixer zu einem fluffigen Püree verarbeiten.

Aufgeschnittene Filets auf das Pflaumenchutney setzen und mit Petersilienwurzelpüree und gedünsteten Zwiebelblättern servieren.

Björn Freitag am 29. Dezember 2021

# Rinder-Gulasch

**Für 8 Personen**

**Für 2 Liter Brühe:**

1 Stange Lauch	1 Bund Petersilie	3 Möhren
3 Zwiebeln	1/4 Knolle Sellerie	Fleischreste vom Parieren

**Gulasch:**

2 EL Rapsöl	1,5 kg Rindfleisch	250 ml Rotwein
750 g Zwiebeln	rote Paprikaschoten	1/2 Bio Zitrone
Pimentkörner	1-2 EL Paprikapulver	2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	500 - 600 ml Rinderbrühe

## **Brühe:**

Alle Zutaten grob schneiden und zusammen mit 2 Liter Wasser in einem Schnellkochtopf ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Alternativ kann man die Brühe für ca. 1 Stunde in einem normalen Topf kochen.

## **Gulasch:**

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch hinzugeben und anbraten, bis es von allen Seiten gut angebräunt ist. Nicht sofort umrühren, Fleisch verbrennt nicht so schnell.

Das angebratene Fleisch in einer Schüssel zur Seite stellen, Rotwein in die benutzte Pfanne geben und den Bratensatz damit ablöschen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Öl in einen Bräter geben.

Rotwein-Bratensatz zum Fleisch in die Schüssel geben.

Paprikaschoten entkernen und grob würfeln. Zusammen mit den Zwiebeln anschwitzen.

Etwas Zitronenschale mit in den Bräter geben.

Pimentkörner mit einem Messerrücken zerdrücken und mit Paprikapulver, Tomatenmark und einem Lorbeerblatt in den Bräter geben; vorsichtig Salzen und pfeffern.

Gut umrühren und leicht anrösten lassen.

Fleisch und Brühe hinzugeben und bei geschlossenem Bräter 2 bis 3 Stunden bei niedriger bis mittlerer Hitze schmoren lassen.

Björn Freitag am 28. Mai 2021

## Rouladen mit Gemüse-Soße

### Für 4 Rouladen:

4 Sch. Rinder-Rouladen	Salz, Pfeffer	4 EL mittelscharfer Senf
8 - 10 dünne Sch. Räucherspeck	4 Zwiebeln	Butterschmalz
2 Lauchzwiebeln	6 Möhren	3 Sch. Knollensellerie
2 Zehen Knoblauch	2-3 EL Tomatenmark	750 ml Rinderfond

### Gewürzsäckchen mit:

Pfefferkörnern	Piment	Nelken
Lorbeerblatt		

Rouladenfleisch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kräftig salzen und pfeffern.

Senf gleichmäßig auf jeder Roulade verstreichen.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2-3 Speckscheiben auf jede Roulade legen und gleichmäßig mit Zwiebelstücken bestreuen.

Einzelne Rouladen an den beiden Seiten einklappen, dann zu einer festen Rouladen rollen. Jede Roulade mit Rouladennadeln fixieren, sodass sie zusammenhalten.

Butterschmalz im Schmortopf erhitzen. Rouladen scharf darin anbraten, bis diese braun sind.

Rouladen nicht zu früh wenden, damit sich Röstaromen entwickeln. Rouladen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Suppengemüse, Knoblauch und Lauchzwiebeln waschen bzw. schälen.

Suppengemüse in grobe, Zwiebeln und Knoblauch in feine Stücke schneiden.

Gemüwestücke und Tomatenmark im Bratensatz der Rouladen dünsten, immer wieder umrühren, dann mit Rinderfond ablöschen.

Gewürzsäckchen nach Belieben mit Pfefferkörnern, Piment, Nelken und Lorbeerblättern füllen und in den Sud legen.

Rouladen dazugeben und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 1 ½ Stunden schmoren lassen.

Rouladen aus dem Topf nehmen und den Sud für die Soße passieren.

Zusammen mit Petersilienkartoffeln und Gurkensalat servieren.

Björn Freitag am 01. April 2021

# Sandwich mit Entrecôte, Kräuter-Remoulade und Rucola

## Für 4 Personen

4 dünne Entrecôtes	1 Bund Rucola	2 frische Eier
4 cl Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	1 Spritzer weißer Balsamico
4 kleine Cornichons	1 - 2 EL Kapern in Lake	1 EL gehackter Schnittlauch
1 EL gehackte Petersilie	Salz,	weißer Pfeffer
Pfeffer	8 Scheiben Weißbrot	

Entrecôtes vom Fett befreien und im Ofen 20 - 25 Minuten bei 70° Ober- und Unterhitze vor-temperieren.

Eier in ein schmales Gefäß geben, das Öl darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Pürrier-Stab langsam von unten nach oben ziehen bis sich das Öl mit den Eiern zu einer Mayonnaise verbunden hat. Mit einem Spritzer Essig und einer Prise Zucker abschmecken.

Cornichons würfeln, Kapern und Kräuter hacken und alles unter die Mayonnaise ziehen. Weißbrot rösten.

Steaks in der Grillpfanne von beiden Seiten je 1-2 Minuten braten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Brotscheiben mit Rucola belegen, Kräuterremoulade darüber träufeln, dann die Steaks darauf legen und mit zweiter Scheibe Brot zu einem Sandwich zusammenlegen.

Kartoffel-Eiermasse auf Teller verteilen, den Braten mit der Sauce dazu anrichten, mit grobem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit Streifen vom Frühlingslauch und Raukeblättern garnieren.

Björn Freitag am 13. März 2021

# Steak mit Ofen-Gemüse und Kartoffel-Gratin

## Für 3 Personen

### Für das Rumpsteak:

3 Rumpsteaks à 250 g Salz ,Pfeffer, Rapsöl

### Für das Marinierte Ofen-Gemüse:

1 Zwiebel 6 Champignons 1 Zucchini  
1 Paprika 1 EL Balsamicoessig, weiß 2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelgratin:

Butter 1 Knoblauchzehe 500 g Kartoffeln  
200 ml Milch 150 ml Sahne 100 g Gouda  
3 EL Kartoffelstärke Salz, Pfeffer Muskatnuss

Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Eine Grillpfanne erhitzen.

Den Fettrand des Fleisches leicht einschneiden. Steaks von beiden Seiten salzen.

Den Rand der Fleischscheiben mit einem Küchengarn einfassen, mehrmals umwickeln und vor-knoten. So hält das Steak beim Anbraten die Form.

Einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Steaks von beiden Seiten scharf anbraten.

Um herauszufinden, ob der gewünschte Garpunkt erreicht ist, mit dem Finger oder einem Pfannenwender leicht auf das Fleisch drücken. Tritt noch roter Fleischsaft aus, ist das Fleisch rare.

Gibt es stark nach, ist es medium. Hält das Fleisch dem Druck stand, ist es well-done.

Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tipp:

Die Kerntemperatur liegt bei medium gebratenem Fleisch bei 56°C.

Das Fleisch abgedeckt etwa so lange ruhen lassen wie es gegart wurde.

So verliert es beim Anschneiden weniger Saft.

### Für das Marinierte Ofen-Gemüse:

Zwiebel schälen, Champignons putzen, Zucchini und Paprika waschen.

Kerne und Kerngehäuse der Paprika entfernen.

Gemüse in gleich große Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 10 Minuten bei 220°C Grillfunktion auf mittlerer Schiene im Ofen garen.

Kurz abkühlen lassen. Dann die Haut der Paprika abziehen.

Das Gemüse in einer Schüssel mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz marinieren und lauwarm servieren.

### Für den Kartoffelgratin:

Backofen auf 230°C vorheizen.

Auflaufform mit Butter einfetten und mit einer halben geschälten Knoblauchzehe einreiben.

Kartoffeln schälen und mit einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln.

Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die andere Hälfte der Knoblauchzehe dazu pressen.

Die Kartoffelscheiben dazugeben und aufkochen lassen, bis die Sauce andickt.

Ist die Sauce zu flüssig, zusätzlich Kartoffelstärke unterrühren.

Anschließend die Masse in die Auflaufform geben und Käse darüber reiben.

Gratin für 30 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene bei 230°C Umluft backen.

Björn Freitag am 26. Juli 2021



# Salat

## Karotten-Sellerie-Salat

### Für 4 Personen

½ Sellerieknolle (400 g)	3 EL weißer Balsamico	9 EL Sonnenblumenöl
einen Schuss Gemüsefond	1 EL Senf	1 Prise Rohrzucker
Salz	weißer Pfeffer	4 EL Sonnenblumenkerne
200 g Löwenzahnblätter	0,2 l Bratöl	

Karotten und Sellerie schälen, Karotten anschließend in Scheiben, Sellerie mundgerecht in Würfel schneiden und beides zusammen bissfest für 5-6 Minuten blanchieren. Danach in Eiswasser kurz abschrecken.

Aus Essig, Öl, Gemüsefond, Senf, Salz, Prise Zucker und Pfeffer ein Dressing anrühren und das Gemüse darin marinieren.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl sanft rösten.

In einem Topf das Bratöl erhitzen, den gewaschenen und gut abgetrockneten Löwenzahn darin portionsweise kurz frittieren, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Salat auf Tellern anrichten, mit den Sonnenblumenkernen und dem Löwenzahn garnieren.

Björn Freitag am 02. April 2021

## Rote Bete-Bohnen-Salat mit Körnern und Nüssen

### Für 4 Personen

2 3 Rote Bete	300 g grüne Bohnen	1 rote Zwiebel
1 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Kürbiskerne	2 EL Walnusskerne
2 EL Cashewnüsse	1 EL weißer Balsamico	1 EL Senf
4 EL Olivenöl	2 EL Gemüsefond	Salz, Pfeffer
1 EL Honig	½ Bund Petersilie	

Rote Bete in Salzwasser garen, schälen und in Würfel schneiden. Grüne Bohnen bissfest blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Senf mit Honig und Essig verrühren, Gemüsefond und Öle dazugeben, Vinaigrette aufschlagen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, in die Vinaigrette geben. Rote Bete und Bohnen ebenfalls in die Schüssel geben und marinieren lassen. Körner und Nüsse in einer Pfanne rösten, unter den Salat mischen, mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 27. Februar 2021



# 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.

### Vorsicht:

Ist der grüne Spargel wesentlich dünner als der weiße, Grünsparigel 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 darüber Parmesan reiben.

Björn Freitag am 26. April 2021



**Schwein**

## Cordon bleu

### Für 4 Stücke

4 Schweineschnitzel	4 Knochenschinken (geräuchert)	4 Scheiben Käse
Salz	Paniermehl	Mehl
Eier		

Die Schnitzel in einen Gefrierbeutel legen und mit einem Fleischklopfer kräftig klopfen, bis das Fleisch wenige Millimeter dünn ist. Wer keinen Fleischklopfer hat, kann auch einen Topf zum Plattieren verwenden. Das Fleisch salzen.

Je eine Scheibe Schinken und Käse auf eine Seite des Schnitzels legen, in der Mitte zusammenklappen und die Ränder andrücken.

Das Cordon bleu in Mehl wenden, in verquirltes Ei tauchen und schließlich in Paniermehl panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Wichtig: Das Fett sollte mindestens 160 Grad heiß sein.

Das Cordon bleu in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten goldbraun anbraten.

Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Björn Freitag am 31. Dezember 2021

# Schweine-Medaillons, Rahm-Soße, Brokkoli, Kartoffeln

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Medaillons mit Rahmsauce:**

500 g Schweinefilet	1 EL Butterschmalz	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer	250 ml Rinderfond	¼ Bund Schnittlauch

### **Für Kartoffeln und Brokkoli:**

400 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	60 g Mehl
1 Ei	1 Eigelb	80 g Gruyère
2 l Öl	Salz, Pfeffer	1 großer Brokkoli
1 EL Butterschmalz		

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für die Schweinemedallions zunächst die Silberhaut vom Fleisch entfernen.

Anschließend in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Hand flach drücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten kurz und scharf anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne heben und auf ein Backblech legen. Für 15 Minuten im Ofen bei 170 Grad Umluft nachgaren. Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 8 von 16 Den in der Pfanne verbliebenen Bratensaft mit Sahne ablöschen. Den Rinderfond hinzugeben und einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

### **Für Kartoffeln und Brokkoli:**

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Den Gruyère fein reiben.

Für den Brandteig Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl hineinrühren und unterarbeiten. Der Teig soll nicht am Topfboden festkleben. Der Brandteig ist fertig, wenn er glatt und glänzend aussieht. Außerdem soll er weich vom Löffel fallen.

Den Topf vom Herd nehmen und das Ei und das Eigelb unterrühren.

Die gepressten Kartoffeln und den Gruyère hinzugeben. Nach Geschmack salzen. Mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

In einem Topf das Frittierfett auf circa 160 Grad erhitzen.

Profitipp: Einen Holzlöffel in das Fett halten. Bilden sich daran Bläschen, ist die richtige Temperatur erreicht.

Aus dem Brandteig mit zwei Löffeln Nocken formen.

Die Nocken im heißen Fett frittieren. Sobald sie eine goldbraune Farbe annehmen, sind die Dauphine-Kartoffeln fertig und können abgeschöpft werden. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. 3-5 Minuten bissfest kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Das Butterschmalz in eine Pfanne geben. Den Brokkoli kurz darin anschwanken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Medaillons mit Dauphine-Kartoffeln, Sauce und Brokkoli anrichten.

Mit Schnittlauch garnieren.

Björn Freitag am 19. Juni 2021

## Szegediner Gulasch

### Für 4 Personen:

500 g Schweinefleisch (Oberschale)	500 g Rindfleisch (Oberschale)	Rapsöl, Salz
2 große Gemüsezwiebeln	Pfeffer	3 Wacholderbeeren
1 EL Tomatenmark	2 TL Paprikapulver mild	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver scharf
1 Prise gemahlener Kümmel	250 ml Weißwein	1 l Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter	400 g frisches Sauerkraut	400 g Crème-fraîche
500 g vorw. festk. Kartoffeln		

Rind- und Schweinefleisch parieren, also Silberhaut und Sehnen entfernen und in Würfel schneiden.

Rapsöl im Bräter erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit etwas Salz würzen.

Zwiebeln halbieren und in grobe Scheiben schneiden. In den Bräter geben und mit Pfeffer würzen.

Wacholderbeeren mit dem Messer zerdrücken, zu Fleisch und Zwiebeln geben.

Tomatenmark im Bräter etwas anrösten, dann Paprikapulver und gemahlene Kümmel unterrühren.

Mit etwas Weißwein ablöschen, dann mit Brühe auffüllen und Lorbeerblätter in den Bräter geben. Ca. 15 Minuten offen schmoren lassen.

Sauerkraut in das Gulasch geben und weitere 30 bis 45 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis Sauerkraut und Fleisch schön weich sind.

In der Zwischenzeit Kartoffeln in Salzwasser garkochen.

Zum Schluss das Gulasch mit etwas Crème fraîche verfeinern und mit den Kartoffeln servieren.

Björn Freitag am 28. Mai 2021

## Tiroler Gröstl mit Käse-Knödel

### Für zwei Personen

#### Für die Knödel:

3 Scheiben Toastbrot	1 Harzer Roller	2 Scheiben Gouda
1-2 Eier	100 ml Milch	2 TL Paniermehl
2 Zweige Majoran	Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

#### Für das Gröstl:

300 g Schweinefilet	1 dicke Zwiebel	1 Schuss Bratenfond
1 Schuss Bier	4 Zweige Petersilie	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

#### Für die Knödel:

Das Toastbrot würfeln. Milch aufkochen, über die Toastbrot-Würfel geben und etwas ziehen lassen. Salz, Pfeffer und ein Ei dazugeben. Gouda klein schneiden. Harzer Roller reiben und mit dem Gouda dazugeben.

Majoran abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit zu der Knödelmasse geben. Zur Bindung ein wenig Paniermehl hinzufügen. Mit den Händen alles durchkneten und zu Kugeln formen. Die Knödel in heißem Butterschmalz von jeder Seite etwa 3 Minuten braten.

#### Für das Gröstl:

Schweinefilet in Butterschmalz anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach 2 Minuten rausnehmen.

Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in derselben Pfanne in Butterschmalz anbraten. Mit Fond und Bier ablöschen. Alles einkochen lassen. Das Fleisch kurz vor dem Anrichten zurück in die Pfanne geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls hineingeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 27. Januar 2021

## Wraps mit Hüttenkäse, Kasseler und Eisberg-Salat

### Für 4 Wraps:

2 Möhren	2 Paprika	12 Kirschtomaten
Schnittlauch nach Belieben	8 Blätter Eisbergsalat	400 g Hüttenkäse
Salz, Pfeffer	8 Scheiben Kasseler Aufschnitt	4 Weizentortilla-Wrap
Butterbrotpapier		

Möhren, Paprika, Tomaten, Schnittlauch, Salatblätter waschen. Möhren schälen und grob raspeln. Paprika halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren. Schnittlauch hacken.

Hüttenkäse mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch unterrühren.

Jeden Wrap mit Hüttenkäse bestreichen, 2 Scheiben Kasseler darauflegen. Zuletzt Gemüse und Tomaten sowie den Salat darüber verteilen.

Wrap an zwei gegenüberliegenden Seiten einschlagen und dann von einer der offenen Seiten fest aufrollen. Um den Wrap besser zu transportieren, kann er in Butterbrotpapier eingewickelt werden.

Björn Freitag am 05. September 2021





# Suppen

# Asiatische Hühner-Suppe

## Für 4 Personen

1 Suppenhuhn, fertig gegart	1 Stück Lauch	6 braune Champignons
2 kleine Pak Choi	2 Handvoll Mungosprossen	Spritzer helle Sojasauce
1 EL helles Genmai-Miso	1 Bio-Limette	1 Stk. Ingwerwurzel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Zweige Koriander	4 Zweige Thai-Basilikum

Das Suppenhuhn aus der fertigen Brühe holen und zur Seite stellen, dann ca. 800 ml der Hühnerbrühe durch ein Sieb in einen Topf geben und sanft erwärmen.

Champignons in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi halbieren, Strunk entfernen und mundgerecht schneiden. Das Weiße vom Lauch in Ringe schneiden. Etwas Ingwer und Limettenschale fein reiben.

Alles zusammen in die Brühe geben, mit Miso und Sojasauce abschmecken und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Brüste vom Suppenhuhn auslösen, Haut entfernen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Zum Schluss noch die Sprossen in die Suppe geben und vom Herd nehmen.

Gehackten Kräuter in die Teller geben, mit der Suppe auffüllen und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken.

Björn Freitag am 10. April 2021

# Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Kohlrabi-Blätter-Pesto

## Für 4 Personen

3 Kohlrabi mit Blättern	1 weiße Zwiebel	400 ml Kokosmilch
ca. 300 ml Gemüsebrühe	3 EL Rapsöl	2 EL kaltgepresstes Sesamöl
1-2 TL Madras-Curry	Spritzer weißer Balsamico	Salz
Spritzer geröstetes Sesamöl	2 EL Cashewkerne	

Kohlrabi vom Grün befreien, dieses zur Seite legen, Knollen schälen und würfeln.

Zwiebel grob würfeln und in einem Topf mit dem Rapsöl und etwas Salz anschwitzen, Currypulver dazugeben und kurz mit anschwitzen. Dann den Kohlrabi dazugeben, alles gut durchmischen und mit dem Gemüfefond und der Kokosmilch ablöschen. Für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Salz und weißem Balsamico abschmecken.

Parallel Cashews in einer kleinen Pfanne ohne Öl sanft rösten.

Kohlrabigrün grob schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Das Kohlrabigrün dann gut ausdrücken und mit dem kaltgepressten Sesamöl, einer Prise Salz und den Cashews im Mörser zu einem groben Pesto verarbeiten.

Suppe in Tellern anrichten, mit dem Pesto und einigen Tropfen geröstetem Sesamöl garnieren.

Björn Freitag am 03. April 2021

# Minestrone mit Kräuter-Röstbrot

## Für 4 Personen

### Für den Gemüsefond:

1 Möhre	1 Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Staudensellerie	1/4 Weißkohl
2 Lorbeerblätter	Pfeffer, Salz	Rapsöl

### Für die Minestrone:

1 Zucchini	4 Kartoffeln	4 Möhren
2 St. Staudensellerie	2 Zwiebeln	1 EL Olivenöl
200 g Suppennudeln	2 Knoblauchzehen	100 g Dosentomaten, gehackt
1 l Gemüsefond	Salz, Pfeffer	150 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum		

### Für das Kräuter-Röstbrot:

4 Scheiben Roggenbrot	125 g weiche Butter	1 Bund frische Kräuter
Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	1 Zehe Knoblauch, gehackt

Für den Gemüsefond die Möhre waschen. Den Strunk abschneiden, die Möhre längs halbieren und in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Das Rapsöl in einen Topf geben und die Möhren anschwitzen. Etwas später die Zwiebeln hinzugeben, pfeffern und salzen.

Die Petersilie grob zerkleinern.

Den Staudensellerie grob in Stücke schneiden und zusammen mit dem Weißkohl, der Petersilie, dem Knoblauch, sowie zwei Lorbeerblättern zu den Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 3 von 12 Möhren geben, mit ca.

2,5 Liter Wasser auffüllen und mindestens 60 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Mit einem Schnellkochtopf reduziert sich die Kochzeit auf 20-30 Minuten.

Nach Ende der Kochzeit, die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und das verkochte Gemüse entfernen.

### Tipp:

Für den Gemüsefond lassen sich auch Gemüsereste sehr gut verwenden.

Vom Weißkohl z.B. den Strunk, vom Staudensellerie das untere und obere Ende und von der Petersilie die Stiele.

### Für die Minestrone:

Für die Minestrone zunächst das Gemüse waschen. Die Bohnenenden abschneiden und eventuell Fäden abziehen. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zucchini würfeln. Die Kartoffeln und die Möhre schälen und ebenfalls würfeln.

Die Selleriefäden ziehen. Dazu die fadenartige Haut an einem Ende der Selleriestange einschneiden und langsam mit Daumen und Messer abziehen.

So lange wiederholen, bis alle Fäden entfernt sind. Optional kann auch ein Sparschäler verwendet werden. Den Sellerie anschließend in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin die Kartoffeln anschwitzen.

Möhren und Sellerie zu den Kartoffeln geben. Nach kurzer Zeit auch die Zucchini hineingeben.

Die Bohnen ca. acht Minuten in Salzwasser kochen und anschließend kalt abschrecken.

Knoblauch schälen und kleinschneiden und mit den Dosentomaten in den Topf geben. Kurz aufkochen und dann mit dem selbstgemachten Gemüsefond ablöschen.

Minestrone bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen und kurz vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben. Salzen und pfeffern.

**Profi-Tipp:**

Rinde des Parmesans nicht wegwerfen, sondern in der Suppe mitkochen. Das gibt zusätzlich Würze. Vor dem Servieren die Rinde aus der Suppe entfernen.

In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Parmesan reiben.

Die Suppennudeln in die Teller geben, Suppe darauf gießen.

Parmesankäse darüber hobeln und mit Basilikum garnieren.

**Für das Kräuter-Röstbrot:**

Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Kräuter hacken und in eine Schüssel geben. Butter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben. Alles mit einer Gabel vermischen.

Optional: Mit Knoblauch verfeinern.

Das Brot mit der Kräuterbutter bestreichen und für 10 Minuten im Ofen rösten.

Die Kräuterbutter reicht für mehrere Brotscheiben. Sie lässt sich eingewickelt im Kühlschrank lagern.

Björn Freitag am 14. Juni 2021

## Rheinische Schnibbelbohnen-Suppe

**Für 4 Personen:**

500 g Rheinische Schnibbelbohnen	500 ml Gemüsebrühe	3 Kartoffeln (mehlig.)
1 Becher Crème fraîche	150 g geräuch. Speck am Stück	getrockneter Majoran
Petersilie	2 Scheiben Graubrot	1 Schalotte
Salz, Pfeffer		

Zuerst die Zwiebel fein würfeln. Kartoffeln schälen und klein schneiden.

Den Speck von Scharte und Knorpel befreien und in Stücke schneiden. Danach in einen Topf geben und erhitzen bis reichlich Fett abgegeben wurde.

In der Zwischenzeit die Bohnen klein schneiden. Wer es gerne etwas weniger säuerlich mag, spült sie am besten unter Wasser kurz ab.

Die Kartoffeln und Zwiebeln zum Speck geben und alles anschwitzen. Bohnen in den Topf geben und mit etwa 1 EL Majoran würzen. Gemüsebrühe und Crème fraîche dazugeben.

Die Rinde vom Brot abschneiden. Das Innere würfeln und in den Topf geben.

Etwa 1,5 Stunden mit Deckel köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wem die Rinde zu schade ist zum Wegwerfen, kann sie in einer Pfanne anrösten. Die fertige Suppe auf einem Teller anrichten und mit den selbstgemachten Croutons aus der Rinde bestreuen.

Björn Freitag am 10. September 2021

## Rinder-Consommé mit Mark-Klößchen

### Für 4 Personen:

400 g Rindermarkknochen	Salz, Pfeffer	Prise Muskat
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen
50 g Semmelbrösel	1 Ei	1,2 l Rinder-Consommé
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Knochen 2-3 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann das Mark mit einem spitzen Messer aus dem Knochen lösen und vorsichtig herausdrücken.

Das Mark in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei schwacher Hitze schmelzen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel geben, um eventuell enthaltene Knochensplitter heraus zu sieben. Erkalten lassen und anschließend mit einem Rührgerät schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken.

Das halbe Brötchen in warmes Wasser legen. Sobald es vollgesogen ist, mit den Händen ausdrücken. Zusammen mit Semmelbröseln, feinen Zwiebelwürfeln und Ei unter die Markmasse rühren. 10 Minuten quellen lassen.

Kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser (nicht kochend!) 8-10 Minuten ziehen lassen.

Rinder-Consommé erhitzen.

Die Klößchen vor dem Servieren in die heiße Rinder-Consommé geben.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüber streuen. Heiß servieren.

### Profi-Tipp:

Es lohnt sich, direkt eine größere Menge Klöße herzustellen und diese portionsweise einzufrieren.

Björn Freitag am 19. Juni 2021

## Rote Linsen-Suppe mit Tandoori-Paste

### Für 4 Personen

200 g geschälte rote Linsen	200 ml Kokosmilch	400 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Tandooripaste	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ frische, rote Peperoni
1 Zwiebel	Salz	Prise Zucker
Zitronensaft	2 EL Rapsöl	4 Zweige Koriander
4 Scheiben Fladenbrot		

Die Zwiebeln fein würfeln, die Peperoni entkernen und in Streifen schneiden, die Knoblauchzehe fein reiben.

Die Linsen waschen und zur Seite stellen Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch in einem Topf mit etwas Rapsöl sanft anschwitzen, Tandooripaste ebenfalls mit anschwitzen und anschließend die gewaschenen Linsen hinzugeben.

Mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Unter gelegentlichem Rühren für etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Suppe in Teller füllen, mit Koriander garnieren und mit einer Scheibe Brot servieren.

Björn Freitag am 20. März 2021



# Vegetarisch

## Auberginen-Brot-Auflauf

### Für 4 Personen:

2 Auberginen	4 EL Öl	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 dicke Scheiben Weißbrot	50 g Butter
200 ml Schlagsahne	200 ml Milch	3 Eier
3 EL trockener Weißwein	1 Dose passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
Salz, Pfeffer		

Zunächst die Aubergine schälen und würfeln. Mit Salz bestreuen und in einer Glasschüssel etwa 10 Min. ziehen lassen, bis die Auberginen etwas Flüssigkeit abgegeben haben.

Das Brot in genau so große Würfel schneiden wie die Auberginen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin anbraten.

Milch, Sahne, Eier und Weißwein mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Auberginen mit 2 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Die Knoblauchzehe halbieren und dazugeben. Den Knoblauch nach ein paar Minuten aus der Pfanne nehmen, zum Milch-Ei-Gemisch geben und alles pürieren.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Hälfte des Basilikums hacken und zu den Auberginen geben. Den Backofen auf 180°C Ober-Unter-Hitze vorheizen. Aubergine und Brot in einer Auflaufform verteilen und den Milchsud gleichmäßig darüber gießen. Für etwa 40 Minuten in den Ofen geben. Für die Sauce Oregano und Reste des Basilikums hacken.

Tomaten in einen Topf geben und Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und ca. 2 EL Olivenöl abschmecken und erwärmen.

Die Sauce über den fertigen Auflauf geben und servieren.

Björn Freitag am 10. September 2021



# Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat

## Für 3 Personen

### Für den Bohnensalat:

400 g Kidneybohnen	1 Ei	3 EL Senf
3 EL Tomatenmark	30 g zarte Haferflocken	2 EL Paniermehl
3 EL Kartoffelstärke	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Karotte	200 g Gouda
Rapsöl, Salz, Pfeffer	Chilipulver	Kreuzkümmel

### Für den Kräuter-Salat:

1 rote Zwiebel	1 Bund Rucola	½ Paprika
300 g Tomaten	½ Gurke	4 Zweige Koriander
10 Blätter Basilikum	50 ml Olivenöl	4 EL Sherryessig
1 TL Senf	1 EL Agavendicksaft	15 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Kidneybohnen abgießen, waschen und in eine Schüssel geben.

Ei, Senf, Tomatenmark, Haferflocken, Paniermehl und Kartoffelstärke dazugeben.

Knoblauchzehe schälen und dazu pressen.

½ Bund Petersilie waschen, fein hacken.

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Karotte waschen, schälen und mit einer Reibe fein raspeln.

Zwiebel und Möhre in einer Pfanne mit einem Schuss Rapsöl anbraten und anschließend zu den restlichen Zutaten geben. Dann alles zu einer homogenen Masse kneten.

Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

Mit angefeuchteten Händen 9 kleine Bratlinge formen, in Paniermehl wenden und in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Rapsöl ca. 3 Minuten von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben.

Den Weidekäse in feine Scheiben schneiden und auf die Bratlinge verteilen.

Die Bratlinge für ca. 10 Minuten bei 200 °C Umluft überbacken.

### Für den Kräuter-Salat:

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Rucola waschen, zupfen und in eine Schüssel geben.

Paprika, Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden.

Kräuter waschen, trockenschleudern und feinhacken.

Gemüse und Kräuter zum Rucola geben.

Olivenöl, Sherryessig, Senf, Agavendicksaft und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Björn Freitag am 26. Juli 2021

## Casarecce mit Auberginen und Ricotta

### Für 4 Personen

320-400 g Pasta (Casarecce)	2 Auberginen	24 Datteltomaten
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 rote frische Chilischote
2 TL Tomatenmark	6 EL Olivenöl	dunkler Balsamicoessig
Salz	Gemüsefond	4 Zweige marokkan. Minze
4 EL Pinienkerne	4 EL Ricotta	

Aubergine in 1 cm Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze das Wasser entziehen und leicht braun werden lassen.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Datteltomaten halbieren.

Wenn die Auberginen Farbe angenommen haben, das vorbereitete Gemüse (Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Chili) in die Pfanne geben, einen guten Schuss Olivenöl dazugeben und alles zusammen sanft schmoren lassen.

Dann mit etwas Salz würzen, das Tomatenmark unterrühren, und anschließend mit Gemüsefond ablöschen. Zum Schluss mit dem Spritzern Balsamico abschmecken und alles kurz einkochen lassen.

Parallel die Nudeln sehr al dente kochen und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett sanft rösten.

Nudeln nach dem Abgießen in die Auberginen-Pfanne geben und alles für 1 Minute gut durchschwenken, damit sich die Nudeln mit der Sauce gut verbinden. Nudeln auf Teller verteilen und mit dem Ricotta, gezupfter Minze und den Pinienkernen anrichten.

Björn Freitag am 10. April 2021

# Eingekochter Kürbis mit Sellerie-Püree, Vanille-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für den Kürbis:**

½ Hokkaido-Kürbis	2 cm Ingwer	3 EL Kokosessig
2 EL Senfpulver	3 EL Zucker	Salz

**Für das Selleriepüree:**

½ Knollensellerie	1 Zitrone	100 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	

**Für den Vanilleschaum:**

1 Schalotte	100 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	1 Vanilleschote
1 EL Zucker		

**Für den Kürbis:**

Den Kürbis putzen und in Würfel schneiden. Kürbiswürfel in eine heiße Pfanne geben und mit Kokosessig ablöschen. Ingwer schälen, grob in Scheiben schneiden und mit dazugeben. Zucker, Senfpulver, Salz und ein Schuss Wasser hinzufügen und die Kürbiswürfel darin ziehen lassen.

**Für das Selleriepüree:**

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Einen Topf mit Salzwasser und Zitronensaft (damit der Sellerie seine Farbe behält) aufsetzen.

Sellerie schälen, vom Strunk befreien, in Würfel schneiden und im Zitronenwasser 15 Minuten köcheln lassen. Wasser abgießen und den Sellerie mit Sahne, Muskat und Salz zusammen pürieren.

**Tipp:**

Aus den Sellerie-Schalen kann man einen tollen Gemüsefond herstellen.

**Für den Vanilleschaum:**

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl anschwitzen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, auskratzen und das Mark und die Schote zu den Schalotten geben. Fond, einen Schuss Essig und Sahne hinzugeben und köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 28. Januar 2021

# Griechischer Bauern-Salat mit gegrillter Wassermelone

## Für 4 Personen

1 Salatgurke	2 rote Spitzpaprika	2 grüne Spitzpaprika
1 milde rote Zwiebel	2 große Scheiben Wassermelone	80 g Feta
6 EL griech. Joghurt	Zitronenabrieb	3 EL weißer Balsamico
6 EL kaltgepresstes Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 Zweige Thymian		

Wassermelone von der Schale befreien, in mittelgroße Stücke schneiden und in einer heißen Grillpfanne ohne Fett von einer Seite gitterförmig grillen.

Den Feta zusammen mit dem Joghurt in den Rührmixer geben und cremig aufschlagen.

Parallel die Gurke längs vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in mund gerechte Stücke schneiden. Spitzpaprikas putzen und in halbe Ringe schneiden. Geschälte Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Alles in eine Salatschüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig und Olivenöl marinieren und etwas durchziehen lassen.

Feta-Joghurt-Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf Teller spritzen.

Etwas Zitronenabrieb darüber reiben. Den marinierten Salat drum herum anrichten und die gegrillte Wassermelone darauf platzieren und mit ge zupftem Thymian garnieren.

Björn Freitag am 27. März 2021

## Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln

### Für 4 Portionen

500 g griffiges Mehl	7 Eier	ca. 250 ml Wasser
Salz, weißer Pfeffer	Muskatnuss	150 gr Bergkäse (12 Monate)
150 gr Räbkäse	100 g Bergkäse (6 Monate)	60 g Butter
3 Zwiebeln	Öl	

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in heißem Öl bei 180°C frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen bis sie braun ist und ein nussiges Aroma bekommt.

Mehl, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss in eine Schüssel geben, Wasser und Eier zufügen und mit einem Kochlöffel zu einem dicklichen/festen Teig verarbeiten, bis dieser Blasen wirft.

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen lassen, den Teig durch einen Spätzler drücken und einmal aufkochen lassen (die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen).

Die Spätzle in eine Schüssel abschöpfen, die Käsemischung drunter rühren, das Ganze noch einmal kurz aufwärmen, damit der Käse schmilzt und Fäden zieht.

Auf Teller anrichten, mit brauner Butter beträufeln und Röstzwiebeln darüber streuen.

Björn Freitag am 29. Dezember 2021

# Kohlrabi-Schnitzel-Burger mit Möhren-Pommes und Dip

## Für 4 Personen

1-2 Kohlrabi	1 Bund Möhren	1 kleine Knoblauchzehe
Öl	Salz, Pfeffer	4 EL gerieb. Parmesankäse
2 Eier	3 EL Mehl	50 g Cornflakes
Öl	Eichblattsalat	1 rote Zwiebel in Scheiben
2 Tomaten	4 Vollkornbrötchen	

## Für den Dip:

1 Handvoll Rucola	1 Bund Schnittlauch	300 g Schmand
1 TL Senf	Saft von 1/2 Zitrone	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In etwas Salzwasser 10-15 min bissfest kochen.

Die Möhren schälen und in etwa 7 cm lange Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren mit Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Parmesan in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 20 - 25 Minuten backen.

Für den Dip Rucola waschen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit Schmand, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Cornflakes in einer Schale fein zerbröseln. Das Ei in einer Schale mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Abgetropfte Kohlrabi-Scheiben erst in Mehl, dann Ei, dann in den Cornflakes wenden, sodass sie rundum mit Flakes bedeckt sind.

Anschließend In einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten knusprig ausbacken.

Die Brötchen aufschneiden, kurz in einer Pfanne auf der Schnittseite anrösten, beide Hälften mit Dip bestreichen, mit Kohlrabischnitzel, Tomaten, Salat und Zwiebeln belegen und mit Möhren-pommes servieren.

Den Rest des Dips zu den Pommes reichen.

Björn Freitag am 14. Juni 2021

# Kohlroulade gefüllt mit Kartoffel-Knödeln, Schafskäse

**Für zwei Personen**

**Für die Kohlroulade:**

$\frac{1}{2}$ Wirsingkopf	300 g Kartoffeln	200 g Feta-Käse
3 kleine Zwiebeln	300 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL mittelsch. Senf	150 g Crème-fraîche	2 EL Rapsöl
1 Prise gemahl. Kümmel	Salz	Pfeffer

**Für die Kohlroulade:**

Die äußeren 4 Blätter vom Wirsing abzupfen und in kochendem Salzwasser für 2min blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.

Kartoffeln gar kochen, abgießen und stampfen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus den gestampften Kartoffeln, Feta Käse und der Petersilie eine Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Wirsingblätter trocknen und jeweils mit Kartoffelmasse füllen. Dann würzen, zusammenrollen und mit dem Garn einpacken. In einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten gut anraten und nach und nach die Zwiebeln dazugeben und mitrösten.

Wenn alles schön gebräunt ist, mit dem Fond ablöschen und mit einem Deckel ca. 15 min köcheln lassen. Zum Schluss die Rouladen rausnehmen, warm stellen und die Sauce durch ein Sieb drücken. Dann mit Crème fraîche zusammen aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Petersilie verfeinern.

Um alles vom Wirsing zu verwenden könnte man mit dem Inneren des Kohls in den nächsten Tagen zum Beispiel ein Gemüse machen.

Die Rouladen vom Garn befreien und in der Sauce auf Tellern servieren.

Björn Freitag am 16. Juni 2021

# Mangold-Lasagne mit Batavia-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Lasagne:

600 g Mangold	2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch	50-100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer
600 g Dosentomaten	1 TL Oregano	50 g Butter
50 g Mehl	500 ml Milch	Muskatnuss

### Optional:

Crème-fraîche	150 g gerieb. Emmentaler	12 Lasagneplatten
---------------	--------------------------	-------------------

### Für den Batavia-Salat:

1 Kopf Batavia-Salat	1 Handvoll Rucola	100 g Kürbiskerne
1 kleine Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch	4 EL weißer Balsamico
5 EL Apfelsaft	1 TL Senf	100 ml Gemüsefond
100 g saure Sahne	1 TL Honig	7 EL Olivenöl
2 EL gerieb. Parmesan	Salz, Pfeffer	

**Für die Lasagne:** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Auflaufform einfetten. Mangold säubern. Die Stiele von den Blättern trennen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, darin eine Zwiebel und die Mangold- Stiele unter Rühren bei starker Hitze kurz anbraten, später die Blätter hinzugeben.

Eine Zehe Knoblauch schälen, hacken und hinzugeben.

Mit etwas Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten leicht bissfest dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

In einer Schüssel die Dosentomaten mit Oregano, einer Zwiebel, der zerkleinerten Zehe Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen lassen und leicht anbräunen. Mehl dazugeben und kurz unter Rühren hellgelb anrösten.

Dann langsam unter ständigem Rühren die kalte Milch hinzugießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

**Profi-Tipp:** Béchamelsauce mit etwas Crème Fraîche verfeinern.

Etwas Béchamelsauce auf dem Boden der Form verstreichen und mit Lasagneplatten belegen. Etwas Sauce und eine Schicht Mangold darauf verteilen. Dann abwechselnd in folgender Reihenfolge schichten.

Lasagne Platten, Tomatensauce, Mangold und Béchamelsauce. Mit Lasagneplatten enden. Abschließend mit Béchamelsauce bestreichen und mit Käse bestreuen. Die Lasagne für ca. 35-40 Min. im Ofen garen.

**Für den Batavia-Salat:** Batavia-Salat und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne anrösten.

Für das Dressing den Knoblauch fein hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zusammen mit Balsamico, Apfelsaft, Senf, Gemüsefond, saurer Sahne, Honig, Öl, und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing anmachen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Als Beilage zur Lasagne servieren.

Björn Freitag am 14. Juni 2021

## Penne mit Ratatouille

### Für 4 Personen

300 g Penne	1 Aubergine	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt
1-2 EL Olivenöl	125 g pürierte Tomaten	Salz, Pfeffer
250 g Mozzarella		

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Parallel Aubergine, Paprika, Zwiebel und Zucchini in Würfel schneiden und in dieser Reihenfolge nach und nach in Olivenöl braten, Knoblauch dazugeben (halbe Knolle später wieder entfernen), Rosmarin und Lorbeerblatt dazugeben (später ebenfalls entfernen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken, Tomaten aufgießen und 10 Minuten kochen.

Kochendes Wasser salzen, die Penne darin bissfest garen und mit der Ratatouille anrichten. Thymian hacken und darüber streuen. Ricotta oder Mozzarella über die Teller bröseln.

Björn Freitag am 13. März 2021

## Rosenkohl, Shiitake und Belper-Knolle

### Für zwei Personen

#### Für den Rosenkohl:

6 Shiitake-Pilze	300 g Rosenkohl	2 Schalotten
1 Belper Knolle	1 Schuss Milch	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	1 Prise Rauchsatz	Pfeffer

Den Ofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Außenblätter vom Rosenkohl abzupfen und mit anschwitzen. Einige Blätter davon aufbewahren.

Restlichen Rosenkohl blanchieren, dann mit Milch pürieren und pfeffern.

Anschließend die Pilze putzen und ohne Stiele in Olivenöl braten. Pilze mit dem Rosenkohlpüree füllen. Dann die Knolle über die gefüllten Pilze reiben und kurz im Ofen gratinieren. Mit dem angeschwitzten Rosenkohl garnieren. Mit Rauchsatz abschmecken.

Das Gericht servieren.

Björn Freitag am 22. April 2021



## Shot und Polenta

### Für zwei Personen

#### Für den Shot:

1 vorgegarter Maiskolben	1 weiße Zwiebel	4 cm Kurkumaknolle
2 Chilischoten	300 ml Gemüsefond	300 ml Kokosmilch
Kokosessig	Pflanzenöl	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

#### Für die Polenta:

1 vorgegarter Maiskolben	200 g instant Polenta	Grün vom Lauch
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsefond
1 Zitrone	Parmesan	100 g Schmand
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

#### Für den Shot:

Die Maiskörner vom Kolben abtrennen. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl anschwitzen. Mais dazugeben. Kurkuma hineinreiben. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit etwas Kokosessig ablöschen und mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Aufkochen lassen und pürieren. Mit einer Schaumkelle in ein Glas füllen.

Während des Reibens der Kurkumaknolle unbedingt Küchen Handschuhe tragen, um Verfärbungen zu vermeiden.

#### Für die Polenta:

Maiskörner vom Kolben abtrennen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit Öl anbraten. Mais, Polenta und Gemüsefond hineingeben und aufkochen lassen. Wenn die Polenta gar ist, Schmand unterrühren. Lauch in Würfel schneiden und dazugeben. Parmesan hineinreiben und verrühren. Alles mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 12. August 2021

## Tortilla mit Tomaten-Gurken-Salsa

### Für 4 Personen:

#### Für die Tortilla:

700 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz, Pfeffer	Öl
2 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	7 Eier

#### Für die Salsa:

1 Salatgurke	400 g Tomaten	1 kleine rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie (glatt)	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
3 EL Olivenöl	1 Limette	

Ofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Etwas salzen und pfeffern und in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl ca. 10 Minuten lang braten, immer wieder umrühren. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten mitbraten. Gelegentlich umrühren. Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Hitzezufuhr reduzieren, Kartoffeln gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiermasse darüber schütten. Ca. 5 Minuten lang bei kleiner Flamme auf dem Herd lassen, dann für ca. 10-15 Minuten im heißen Ofen fertig garen. Für die Salsa Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie, Koriander und Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen, Olivenöl und den Saft einer Limette dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kuchenstücke aus der fertigen Tortilla herausschneiden und mit Tomaten-Gurken-Salsa servieren. Tortilla kann gut wieder aufgewärmt oder als kalter Snack unterwegs gegessen werden.

Björn Freitag am 05. September 2021

# Veggie-Burger mit Möhren-Kartoffel-Bohnen-Untereinander

50 g Grünkern (ganzes Korn)	100 g Grünkernschrot	400 ml Gemüsefond
1 Zwiebel	1 Ei	einige EL Mais-Paniermehl
1 EL Tomatenmark	1 TL Harissa	Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Rapsöl	4 Kartoffeln (mehligk.)
3 Karotten	200 g Stangenbohnen	1 EL Fenchelsaat
einige Spritzer Leinöl	Burgerpresse	

Für die Veggie-Burger den Grünkern (ganzes Korn) mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Schrot da zugeben und weitere 10 Minuten kochen. Der Grünkern sollte jetzt zu einer dicken Masse eingekocht sein. Anschließend die Grünkernmasse kalt rühren bzw. abkühlen lassen.

Parallel Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig schwitzen. Dann zur Grünkernmasse geben. Zusammen mit Tomatenmark, Harissa, Ei, einer Prise Salz und gehackter Petersilie gut vermischen, mit etwas Paniermehl abbinden und mit Hilfe eines großen Küchenrings Patties formen. Diese in Mais-Paniermehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett von beiden Seiten braten.

Parallel Kartoffeln und Karotten schälen, Kartoffeln würfeln und in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser weich kochen. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen lassen, in Eiswasser abschrecken und zur Seite stellen.

Kartoffel-Karotten-Gemüse abgießen. Fenchelsaat etwas mörsern und da zugeben. Zusammen grob stampfen, die blanchierten Bohnen dazugeben und bei geringer Hitze auf dem Herd warm ziehen lassen. Im Anschluss mit etwas Leinöl verrühren.

Gemüse-Untereinander mit den Burgern auf Tellern anrichten.

Mit gezupfter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 20. März 2021

# Wirsing-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse

**Für 3 Personen**

**Für die Wirsing-Roulade:**

1 Wirsing	1/3 Bund Petersilie	500 g Klobsteig
100 g Feta	1 Zwiebel	¼ Sellerieknolle
1 Karotte	3 frische Lorbeerblätter	20 ml Sahne
400 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin	3 EL Kartoffelstärke
Rapsöl	Chilipulver	Salz und Pfeffer

**Wirsing-Gemüse mit Kartoffeln:**

½ Wirsingkopf	1 Zwiebel	15 ml Sahne
500 g Kartoffeln, festk.	Salz und Pfeffer	Kümmel, Rapsöl

Den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zunächst die welken Blätter des Wirsings entfernen. Dann für die Rouladen sechs frische große Blätter am Strunk abschneiden. Den unteren, dicken Teil des Strunks keilförmig herausschneiden.

Zum Blanchieren der Blätter einen Liter Salzwasser zum Kochen bringen.

Kocht das Wasser einmal auf, Herd ausschalten und Wirsingblätter für 2 Minuten hineinlegen. Blätter mit kaltem Wasser abschrecken.

Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken.

Für die Füllung Klobsteig, Feta und Petersilie verkneten und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwei Wirsingblätter mit der rauen Seite nach oben zur Hälfte übereinander legen und eine Handvoll Kartoffel-Feta Masse mittig darauf verteilen.

An den Seiten einen ca. 2 cm breiten Rand lassen, um die Roulade einrollen zu können.

Die Füllung zunächst mit der langen Seite des Blattes einrollen, dann links und rechts einfalten und weiter einrollen. Roulade mit einem Stück Küchengarnt fixieren. Die anderen Rouladen ebenso füllen und rollen.

Einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen bei geschlossenem Deckel von beiden Seiten für jeweils 5 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Sellerie, Knoblauchzehe und Karotte grob zerkleinern.

Sind die Rouladen gold-braun angeröstet, aus der Pfanne nehmen. Nun das geschnittene Röstgemüse in der Pfanne mit einem Schuss Rapsöl für ca. 10 Minuten unter Rühren anrösten.

Herd auf mittlere Stufe stellen. Rouladen auf das gold-braune Röstgemüse legen.

Lorbeerblätter dazugeben. An den Rouladen vorbei das Röstgemüse mit der Gemüsebrühe und einem Schuss Sahne ablöschen. Mit einer Prise Pfeffer würzen.

Deckel drauf und das Ganze für 30 Minuten bei 230°C Ober-/Unterhitze im Ofen garen.

Das Garn von den fertigen Rouladen entfernen.

Den restlichen Pfanneninhalt in ein Sieb geben, die Flüssigkeit in einem Topf auffangen.

Mit einer Kelle das Röstgemüse in dem Sieb ausdrücken.

Einen Zweig Rosmarin zur Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen.

Zur Bindung 3 EL Kartoffelstärke mit 3 EL kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel glattrühren.

Ca. 2 EL der Stärkemischung unter die Soße rühren und kurz aufkochen lassen.

**Wirsing-Gemüse mit Kartoffeln:**

Den Strunk des Wirsings herausschneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln.

Das Gemüse mit einem Schuss Rapsöl in einem Topf scharf anbraten.

Mit zwei Prisen Salz, etwas Pfeffer und einer Messerspitze Kümmel würzen.

Einen Schuss Sahne dazugeben und für ca. 10 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln lassen. Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Schließlich die fertigen Zutaten auf einem Teller drapieren und heiß servieren.

Björn Freitag am 26. Juli 2021

## Zwetschgen-Ketchup mit belgischen Pommes

### Für zwei Personen

#### Für den Ketchup:

4 Tomaten	5 TK Zwetschgen, aufgetaut	1 weiße Zwiebel
3 EL Tomatenmark	weißer Balsamicoessig	Pflanzenöl
Wacholderbeeren	60 g brauner Zucker	Pimentpulver
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

#### Für die Pommes:

3 vorw. festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	------------	---------------

#### Für den Ketchup:

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und im Topf anschwitzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark, Wacholderbeeren, Piment, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben. Immer wieder gut rühren, damit das Ganze nicht anbrennt. Tomaten und Zwetschgen kleinschneiden.

Zwiebeln im Topf mit Essig ablöschen und einkochen lassen. Nun die Tomaten und Zwetschgen hinzugeben und nach Gefühl etwas Wasser.

Alles gut einkochen lassen. Gelegentlich rühren und vor dem Servieren gut abkühlen lassen.

Wer den Ketchup nicht so grob mag, kann ihn mit einem Pürierstab fein mixen.

#### Für die Pommes:

Kartoffel schälen und in Stifte schneiden. In heißem Wasser vorblanchieren, damit die Stärke herauskommt. Abgießen und Kartoffel Stifte zum runterkühlen für ca. 10 Minuten in einer Schüssel ins Tiefkühlfach stellen. In der Zeit das Öl in einer Fritteuse auf ca. 160 Grad erhitzen. Pommes aus dem Tiefkühler holen, salzen und im heißen Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 11. August 2021



# Verschiedenes

# Die perfekte Pizza

## Für 4 runde Pizzen:

### Für den Teig:

500 g Weizenmehl Type 405	15 g Salz	3 g Hefe
100 ml warmes Wasser	200 ml kaltes Wasser	1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl		

### Tomaten-Soße:

1 Dose geschälte Tomaten	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
Olivenöl		

## Für den Teig:

Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen.

Dann die Hefe zusammen mit etwas Zucker in 100 ml warmen Wasser auflösen.

Nun 200 ml kaltes Wasser hinzufügen und zum Mehl geben. Den Teig gut durchkneten (zuerst mit dem Knethaken der Rührmaschine, dann nochmal per Hand). Zuletzt einen Esslöffel Olivenöl in den Teig einarbeiten. Gut abdecken und für 24 Stunden ruhen lassen.

## Tomaten-Soße:

Die Sauce ist schnell gemacht. Einfach eine Dose geschälte Tomaten pürieren, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Wer will, kann weitere Gewürze wie Oregano und Basilikum hinzufügen. Den Ofen bei 250°C gut vorheizen. Das Backblech mit Mehl bestäuben und nicht einfetten, da das Öl bei den hohen Backtemperaturen verbrennen würde. Den Teig auf das Blech geben und per Hand vorsichtig ausbreiten. Einen kleinen Rand formen, damit die Soße später nicht herunterläuft. Mit der Tomatensoße bestreichen und mit Mozzarellascheiben belegen. Wer will kann weitere Zutaten hinzufügen. Die Pizza je nach Dicke des Bodens und des Belages so lange auf der mittleren Schiene backen, bis die gewünschte Bräunung und Konsistenz erreicht ist. In der Regel reichen bei der hohen Temperatur 10 Minuten aus. Zum Garnieren eignet sich frischer Basilikum.

Björn Freitag am 10. September 2021

# Gemüse-Brühe

## Für 1,5 l:

2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie	1 Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi
Schale einer $\frac{1}{2}$ Biozitrone	Olivenöl	1 TL Sojasauce
Salz, Pfeffer		

Gemüse putzen und mit Schale grob würfeln, zusammen mit Petersilie und Zitronenschale in einen Topf geben. Mit 2 Liter Wasser auffüllen und einen Schuss Olivenöl sowie Sojasauce hinzugeben. Brühe bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Zwischendurch den Schaum abschöpfen. Danach den Fond durch ein Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 05. September 2021



## Gemüse-Chips aus dem Ofen

### Für ca. 2 Bleche:

1 Rote Bete	2 mittelgroße, festk. Kartoffeln	½ Süßkartoffel (groß)
1 Möhre	5 EL Rapsöl	1 Prise Chiliflocken
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Ofen auf 150 Grad Umluft aufheizen.

Gemüse schälen und in möglichst gleichmäßig dünne Scheiben hobeln (1- 2mm dick). Besonders gut geht das mit einer Aufschnittmaschine.

In einer Schüssel Öl und Gewürze miteinander vermischen, Gemüsescheiben darin marinieren. Gemüse anschließend auf 2 Backblechen verteilen, die Scheiben sollten einander nicht berühren. Gemüsescheiben für ca. 40 Minuten backen. Alle 10 bis 15 Minuten die Ofentür öffnen und Chips wenden, sodass sie gleichmäßig backen und die Feuchtigkeit verdampfen kann. Gemüsechips aus dem Ofen nehmen, wenn sie knusprige Ränder haben. **Achtung:**

Wenn die Scheiben nicht alle gleich dünn sind, werden einige Chips eher fertig als andere.

Chips auf einem Geschirrtuch oder auf Küchenpapier abkühlen lassen, damit sie an der Luft knusprig werden. Bei Bedarf noch einmal nachwürzen.

Björn Freitag am 05. September 2021

## Glühwein

### Für zwei Personen

1 L kräftiger Rotwein	1 Schuss Rum	2 Orangen
1 Zitrone	1 EL Honig	1 Vanilleschote
1 EL Sternanis	1 Zimtstange	5 Nelken
1 TL Kardamom	1 TL Pimentkörner	4 EL Zucker

Die Nelken, Sternanis und Piment in eine heiße Pfanne geben.

Kardamom mit einem Messer andrücken und gemeinsam mit der Zimtstange ebenfalls in die Pfanne geben. Alles einige Minuten anrösten lassen. Anschließend die Gewürze mit dem Rotwein in einen Topf geben und auf 80 Grad erhitzen.

Orange heiß waschen und etwas Schale abreiben. Abrieb zum Wein in den Topf geben. 4 Esslöffel Zucker und Honig ebenfalls zum Wein in den Topf geben. Vanilleschote halbieren und ebenfalls in den Topf geben.

Orange halbieren, auspressen und den Saft zum Wein geben.

Abschließend einen Schuss Rum einrühren und den Glühwein noch warm servieren.

### Wichtig:

Trockener Rotwein muss immer von 8 bis auf etwa 80 Grad temperiert und nicht höher werden, da sonst der Alkohol verdampft.

Den Glühwein anrichten und servieren.

Björn Freitag am 14. Dezember 2021

# Ofenbrot Pizza-Style

## Für 4 Personen

### Für die Kräuterbutter:

2 Zweige Basilikum	2 Zweige Majoran	2 Zweige Oregano
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	70 g weiche Butter	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

### Für den Belag:

1 kleiner Brokkoli	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	200 g Gouda
2 große Tomaten	8 große Sch. glutenfreies Brot	1 Frühlingszwiebel

Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch fein hacken oder reiben.

Beides zur weichen Butter geben. Zitronensaft dazu pressen. Salzen und pfeffern. Alles miteinander gut verrühren.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Paprika in kleine Würfel schneiden und beides 2-3 Minuten blanchieren. In einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.

Käse reiben oder würfeln.

Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

Brot mit der Kräuterbutter bestreichen, Käse darauf geben. Dann Tomaten, Paprika und Brokkoli darauf verteilen. Im Ofen ca. 10 min backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das fertig gebackene Brot damit bestreuen. Heiß servieren.

Björn Freitag am 26. Februar 2021

# Rinder-Consommé

## Für 5 Liter

### Für die Rinder-Grundbrühe:

500 g Rinderknochen	1 kg Rindfleisch	2 Rinderbeinscheiben
2 Gemüsezwiebeln	4 Möhren	½ Stange Lauch
½ Sellerieknolle	3 Lorbeerblätter	1 EL schwarze Pfefferkörner
Salz		

### Für die Rinder-Kraftbrühe (Consommé):

5 l Rinder-Grundbrühe (Bouillon)	150 g Möhren	200 g Knollensellerie
½ Stange Lauch	6 Eiweiß	Salz
1 kg Rinderhackfleisch	Pfeffer	

Die Knochen mindestens 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Danach in ca. 8 Liter kaltem Wasser zusammen mit dem gewaschenen Rindfleisch und den Beinscheiben aufsetzen.

Zwiebeln ungeschält waagrecht halbieren und in einer Pfanne auf der Schnittfläche sehr scharf anbraten. Wenn das Wasser kocht, die Zwiebeln hinzufügen. Den entstehenden Schaum mithilfe einer Schaumkelle von der Oberfläche abschöpfen.

Offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Stunden schwach kochen, dabei zwischendurch entfetten. Dafür mit der Schaumkelle Trübstoffe von der Oberfläche abschöpfen.

### Profi-Tipp:

Je länger die Bouillon kocht, desto konzentrierter wird sie. Für eine besonders kräftige Bouillon, also einfach die Kochzeit verlängern und die Flüssigkeit reduzieren.

Möhren, Lauch und Sellerie waschen und grob schneiden. Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit das Gemüse mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern zugeben.

Nach Ablauf der Kochzeit gegartes Fleisch und Gemüse entnehmen. Das gekochte Gemüse entsorgen.

### Profi-Tipp:

Das Fleisch weiterverwenden, zum Beispiel klein gezupft als Suppeneinlage. Eingeschweißt hält sich das Fleisch außerdem mehrere Tage im Kühlschrank. Für die Lagerung von Fleisch sollte die kälteste Stelle des Kühlschranks direkt über dem Gemüsefach verwendet werden.

Ein feines Sieb mit einem Geschirrtuch auslegen. Die Brühe hindurchgießen. Abkühlen lassen, am besten über Nacht.

### Für die Rinder-Kraftbrühe (Consommé):

Die Grundbrühe muss nun geklärt, also von Trübstoffen befreit werden.

Hierzu bereitet man das sogenannte Klärfleisch zu. Es besteht aus besonders Eiweiß reichem Hackfleisch, Eiweiß und geschmacksgebenden Zutaten.

Möhren und Sellerie schälen und sehr fein würfeln. Lauch längs halbieren, waschen und fein schneiden.

Das Eiweiß in einer Schüssel mit Salz leicht aufschlagen. Das Rinderhackfleisch mit den Gemüsewürfeln und dem Eiweiß vermischen.

Kalte Brühe entfetten, indem man das kalte erstarrte Fett mit einer Schaumkelle abhebt.

Das Klärfleisch in die kalte Brühe geben und sorgfältig verrühren. Die Brühe langsam erhitzen, immer wieder rühren, damit das Eiweiß am Boden nicht anbrennt. Nicht mehr rühren, sobald die Brühe kocht, 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann von der Herdplatte nehmen. An der Oberfläche hat sich ein fester Fleischkuchen gebildet.

Damit die Hitze entweichen kann, ein kleines Loch in die Mitte stechen, 1 Stunde ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb (mit Geschirrtuch ausgelegt) in einen Topf gießen.

Brühe nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Diese wohlschmeckende, kräftige Brühe kann nun als Grundlage für feine, klare Suppen verwendet werden.

Björn Freitag am 19. Juni 2021

## Rinderfond

### Für ca. 1 Liter:

3 EL Butterschmalz	1 kg Rinderknochen	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
3 kleine Zwiebeln	2 Möhren	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
1,5 l Wasser	Pfeffer, Salz	$\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin

Den Ofen auf 240 Grad (Grillfunktion) vorheizen.

Butterschmalz im Topf erwärmen bis es flüssig wird. Danach ein Ofenblech damit einpinseln.

Die Knochen auf dem Blech verteilen und für 20 Minuten im Ofen rösten, bis sie dunkelbraun sind. Dabei einmal wenden. Ohne Grill und bei Ober-/Unterhitze verlängert sich der Röstprozess gegebenenfalls um 10 Minuten.

Sellerie und Zwiebeln schälen. Möhren und Lauch putzen. Das Gemüse grob zerkleinern.

Etwas Butterschmalz in einen Bräter geben und auf dem Herd erhitzen.

Sellerie, Zwiebeln und Möhren braun anrösten und hin und wieder im Fett wenden.

Den Lauch hinzugeben, sobald das Röstgemüse Farbe genommen hat.

Die noch heißen, gerösteten Knochen zum Gemüse geben. Mit 1,5 Liter Wasser aufgießen. Pfeffer, Salz und Rosmarin hinzugeben.

Mit geschlossenem Deckel zwei Stunden köcheln lassen.

Den Fond passieren, also durch ein Sieb geben. Knochen und ausgekochtes Gemüse entfernen.

Björn Freitag am 19. Juni 2021

## Selbstgemachte Remoulade

### Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Senf	300 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
1 Becher Schmand	1 EL heller Balsamico	1 EL Zucker
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft		

### Außerdem:

5 Cornichons	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 EL Kapern	Salz, Pfeffer

Eier, Senf und Öl in ein ausreichend hohes Gefäß geben und mithilfe eines Pürierstabes aufschlagen. Wichtig: Den Pürierstab ganz unten aufsetzen und beim pürieren langsam nach oben ziehen, bis eine dicke Emulsion entstanden ist – die Mayonnaise. Schmand unterrühren sowie Balsamico, Zucker und Zitronensaft. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Cornichons ebenfalls fein würfeln. Petersilie und Dill waschen und trockentupfen. Fein hacken. Kapern abtropfen lassen und auch fein hacken. Alles unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Wichtig:

Die Remoulade sollte innerhalb eines Tages gegessen und stets gekühlt werden, da sie rohes Ei enthält.

Björn Freitag am 05. September 2021

# Vorspeisen

## 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

## 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

## 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 Küchenshandtuchs.

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

## 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 Gemüfefond	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, Gemüfefond 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 Küchenskrepp legen.

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

Björn Freitag am 06. Februar 2021





**Wild**

# Hirsch-Filet in Walnuss-Kruste mit Gin-Soße

## Für 4 Personen

500 g Topinambur	250 g Butter	2 EL Ahornsirup
50 g Walnusskerne	4 EL Paniermehl	400 g Hirschfilet
1 roter Apfel	50 g Rohschinken	500 ml Bratenfond
100 ml Birnensaft	50 ml alkoholfreier Gin	Salz, Pfeffer, Öl

Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Topinambur putzen und grob würfeln. Eine Hälfte entsaften.

Den Saft in einen Topf geben, mit Wasser verdünnen und die andere Hälfte des Topinamburs hineingeben. Eine Prise Salz zugeben und circa 35 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen.

Alternativ: den gewürfelten Topinambur komplett in Salzwasser mit dem Saft einer Zitrone kochen.

Für die Walnusskruste: Weiche Butter mit einem Handrührer aufschlagen, eine Prise Salz und den Ahornsirup zugeben. Paniermehl mit einem Teigschaber gut untermengen.

Walnüsse bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anrösten. Je nach Größe dauert das Rösten 2 bis 5 Minuten, dementsprechend die Pfanne im Auge behalten. Nüsse aus der Pfanne nehmen und einige Minuten abkühlen lassen. Dann kleinhacken.

Walnüsse in die Buttermasse einarbeiten diese Mischung bildet später die Kruste.

Das Hirschfilet halbieren.

In einer Pfanne mit Öl gleichmäßig von allen Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Pfeffern und salzen und anschließend ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Fleisch auf der Oberseite mit der Buttermischung bestreichen und für 5-8 Minuten in den Ofen geben. Die Pfanne sollte zuvor abgekühlt sein, damit das Fleisch nicht durchgart und dabei trocken wird.

Währenddessen mit einem Kugelausstecher Apfelperlen ausschneiden.

Alternativ in Würfel schneiden. Zum Topinambur geben. Zusammen weitere 10 Minuten garen.

Für die Soße: Schinken in 3 cm großen Würfeln schneiden und in der Pfanne mit Rapsöl auf der fettigeren Seite ein paar Minuten anbraten, sodass das Fett ausbrät. Dies bildet die Basis der Sauce. Wer will, kann statt Schinken auch fetten Speck verwenden.

Anschließend Bratenfond, Birnensaft, Gin und ein paar EL des Topinambur-Kochwassers zu dem Speck geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Wenn die Sauce fertig ist, den Schinken heraussieben.

Nach 5 bis 8 Minuten das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 3 Minuten ruhen lassen.

Hirschfilets halbieren, sodass insgesamt 4 Stücke entstehen.

Mit Topinambur, Apfel und Gin-Bratensoße servieren.

Björn Freitag am 25. Dezember 2021

# Hirsch-Roulade mit Blumenkohl-Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen

600 g Hirsch-Rücken	10 TL Preiselbeeren	kl. Stück Spitzkohl
1 Zwiebel	300 ml Wildfond	50 ml Sahne
1 EL Mehl	Rapsöl	4 große Kartoffeln (mehlig)
$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 EL Butter	Muskatnuss
Salz	weißer Pfeffer	Thymian

Den Backofen auf 130 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Rücken parieren und in 4 Steaks portionieren. Diese in einem Gefrierbeutel mit dem Fleischklopfer möglichst dünn plattieren.

Die Rouladen dann mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit einem Teelöffel Preiselbeeren bestreichen.

Den zarten Teil des Spitzkohls in feine Streifen schneiden und auf den Rouladen verteilen.

Von der etwas breiteren Seite zur schmaleren zusammenrollen, dabei die Seiten etwas einklappen.

Dann die Rouladen mit Garn gut zusammenbinden.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Rouladen in einer Pfanne mit Rapsöl von zwei Seiten kurz anbraten, nach dem Wenden die Zwiebel dazugeben und mit anschwitzen. Anschließend die Pfanne (aus Sicherheitsgründen ohne Plastikgriff) bei 130 Grad in den Ofen stellen und die Rouladen für ca. 8-10 Minuten fertig garen.

Parallel Kartoffeln würfeln, Blumenkohl in Scheiben schneiden und zusammen in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, mit frisch geriebener Muskatnuss, weißem Pfeffer und Salz würzen, die Butter dazugeben und alles stampfen und umrühren. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen. Die Pfanne bei mittlerer Hitze wieder auf den Herd stellen, die Zwiebeln mit etwas Mehl bestäuben, verrühren und dann mit Wildfond und Sahne aufgießen, die restlichen Preiselbeeren dazugeben und etwas einkochen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Stampf auf Tellern anrichten, Roulade vom Garn befreien, dazugeben, mit Sauce beträufeln und mit den restlichen Preiselbeeren und dem Thymian garnieren.

Björn Freitag am 03. April 2021

# Reh-Filet mit Backpfel

## **Für zwei Personen**

### **Für die Rehfilets:**

2-4 Rehfilets            Butterschmalz    Salz  
Pfeffer

### **Für den Backpfel:**

2 Äpfel                    2 Eier                40 ml Bier  
70 g Mehl                1 TL Zucker        Öl  
1 Prise Salz

### **Für die Sauce:**

1 Schalotte              2 EL Honig        200 ml Wildfond  
2 EL Butter

### **Für die Rehfilets:**

Die Rehfilets in Butterschmalz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Regelmäßig wenden und ziehen lassen.

### **Für den Backpfel:**

Äpfel waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und den Kern bzw.

das Kerngehäuse in der Mitte ausstechen, so dass Apfel-Ringe entstehen.

Für den Bierteig Eier trennen und die Eigelbe und Eiweiße auffangen.

Eiweiße mit ein wenig Zucker und Salz steif schlagen. Eigelbe mit Bier und 60 g Mehl verrühren.

Den Eisschnee unter die Eigelbmasse rühren.

Apfelringe im übrigen Mehl wenden, damit der Bierteig besser haftet.

Danach die Apfelringe in Bierteig wenden und in einer Fritteuse oder im Topf in heißem Öl ausbacken. Zum Schluss auf dem Küchentrepp abtropfen lassen.

Alternativ kann man für den Backteig statt Bier auch Wasser oder Wein verwenden.

### **Für die Sauce:**

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Fond ablöschen und den Honig dazugeben. Alles einreduzieren lassen. Zum Schluss ein wenig Butter zum Binden dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 29. Januar 2021

# Reh-Rücken mit Spitzkohl, Kirschen, Kartoffelkugeln

**Für zwei Personen**

**Für den Spitzkohl:**

$\frac{1}{4}$ Spitzkohl	15 g Butter	30 ml Gemüsefond
Salz	weißer Pfeffer	

**Für den Rehrücken und die Beize:**

400 g ausgelöster Rehrücken	2 EL Honig	20 g Butter
50 ml Wildfond	40 ml weißer Portwein	3 ganze Sternanis
Salz		

**Für die Kirschen:**

60 g getrock. Sauerkirschen	2 Schalotten	50 ml roter Portwein
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Schwarzer Pfeffer

**Für die Kartoffelkugeln:**

3 vorwi. festk. Kartoffeln	Salz
----------------------------	------

**Für den Spitzkohl:**

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl waschen und vom Strunk befreien. An der Spitze beginnend in feine Streifen schneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Gemüsefond zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Rehrücken und die Beize:**

Für das Fleisch den Rehrücken mit einem scharfen Messer von Silberhäuten befreien.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Rehrücken bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten kurz darin anbraten. Dabei darauf achten, dass das Fleisch nicht zu stark angebraten wird. Danach das Reh aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.

Für die Beize den Honig in die vorherige Reh-Pfanne geben und erhitzen.

Mit dem weißen Portwein ablöschen und Sternanis, Wildfond und etwas Salz zugeben. Die Beize einkochen lassen, bis sie schön dickflüssig ist.

Den Rehrücken nun mit der Honig-Sternanis-Beize bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Beize bestreichen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zum Schluss in gleich große Scheiben schneiden.

**Für die Kirschen:**

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einen Topf geben und goldbraun anrösten. Sauerkirschen einrühren und mit Portwein ablöschen. Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und leicht einköcheln lassen.

**Für die Kartoffelkugeln:**

Kartoffeln schälen, mit einem Kugelausstecher ausstechen und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 29. Januar 2021

# Szegediner Wildschwein-Gulasch, geschmorte Steckrübe

## Für 4 Personen

600 g Wildschwein	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Lorbeerblätter	1 EL Rosenpaprika, mild	1 TL Rosenpaprika, scharf
1 EL Tomatenmark	1 TL Kümmel	300 g Sauerkraut
einige Spritzer Weißwein	200 ml Gemüsefond	4 EL Saure Sahne
1 mittelgroße Steckrübe	Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
Salz	weißer Pfeffer	6 EL Rapsöl

Wildschwein in gleichgroße Würfel schneiden. In einem vorgeheizten Bräter das Fleisch mit ca. 3 EL Rapsöl nicht zu heiß, aber trotzdem gut anbraten.

Schalotten würfeln und zum Fleisch geben, kurz mit anbraten, dabei die Temperatur etwas verringern. Dann nach und nach die beiden Rosenpaprikas und das Tomatenmark mit anschwitzen. Lorbeerblätter und halbierte Knoblauchzehe hinzufügen, mit Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Salz würzen. Mit einigen Spritzern Weißwein den Bratensatz lösen und dann das Gulasch mit dem Gemüsefond aufgießen.

Das Gulasch für ca. eine  $\frac{1}{2}$  Stunde bei geschlossenem Deckel garen, dann das Sauerkraut und den Kümmel dazugeben und für ca. eine weitere  $\frac{1}{2}$  Stunde fertig garen.

Parallel die Steckrübe schälen, in Würfel schneiden, mit dem restlichen Rapsöl in einem Topf geben, dabei etwas salzen und bei geschlossenem Deckel mit geringer Hitze bissfest schmoren.

Zwischendurch kontrollieren, damit die Steckrübe nicht anbrennt, optional etwas Gemüsefond hinzugeben. Zum Schluss mit einer Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen und evtl. einer Prise Salz abschmecken. Gulasch auf Tellern anrichten, Steckrübe daneben platzieren. Gulasch jeweils mit einem Klacks saurer Sahne und gehacktem Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 02. April 2021

# Wurst-Schinken

## Birnen, Bohnen und Speck

### Für 2 Portionen

200 g magerer Bauchspeck	2 Kochbirnen	200 g Buschbohnen
1 kleine Zwiebel	3 Zweige Bohnenkraut	50 ml Hühnerfond
Rohrzucker	Salz, Pfeffer	Butter, Olivenöl
1 rote Chilischote		

Speck in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ca. 30 min. garen, die letzten 20 min. die ganzen Birnen mitkochen. Bohnen in kochendem Salzwasser für 10 min. blanchieren, dann abschrecken.

Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter glasig schwitzen, Bohnenkraut zupfen und zusammen mit den Bohnen in die Pfanne geben, alles durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Hühnerfond ablöschen.

Birnen in Scheiben schneiden, mit einem Ausstecher Kerngehäuse entfernen und in einer Pfanne mit etwas Butter und Rohrzucker sowie einer Prise Salz karamellisieren. Stück von der Chilischote fein aufschneiden und kurz mitgehen lassen.

Bohnen auf Teller geben, den Speck aufschneiden und zusammen mit den Birnenscheiben darauf anrichten.

Björn Freitag am 23. Januar 2021

## Chicorée-Schinken-Auflauf

### Für 4 Portionen

4 Chicorée	8 Sch. luftgetrock. Rohschinken	4 El Butter
4 El Mehl	600 ml Milch	20 ml Gemüesfond
1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Muskatnuss	100 g geriebener Käse (Gouda)	

Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2022 Seite 3 von 5 Chicorée putzen (welke Blätter und Strunk entfernen), längs halbieren und in kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren. Gut abtropfen lassen. Die Chicoréehälften mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln und in eine gefettete Auflaufform legen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Min. anschwitzen. Milch und einen Schuss Gemüesfond zugießen, mit einem Schneebesen kräftig unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.

Von einem Bund Petersilie die Blätter abzupfen und grob hacken.

Petersilie in die Mehlschwitze geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und unterrühren.

Die Sauce über den Chicorée geben und mit 100 g geriebenem Gouda bestreuen. Im heißen Backofen 20 Min. goldbraun überbacken.

Björn Freitag am 31. Dezember 2021



## Kartoffel-Stampf mit Sauerkraut und Speck

### Für 4 Personen:

400 g Kartoffeln, vorw. festk.	400 g Sauerkraut	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	2 rote Zwiebeln	200 g magerer Bacon
100 ml Weißwein	Pfeffer	1 TL Pflanzenöl

### Für die Auflaufform:

1 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	1 TL Zucker
2 Zweige Rosmarin	Salz	

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Das Sauerkraut in einem Topf zusammen mit dem Weißwein, einem Lorbeerblatt, Salz und einer Prise Zucker für 30 Minuten garen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren, dünn aufschneiden und in Olivenöl weich dünsten. Einen Zweig Rosmarin kurz mit schmoren lassen (später entfernen). Zum Schluss mit Salz und Zucker abschmecken und mit dem Balsamico ablöschen.

Die Kartoffeln und das Sauerkraut miteinander vermengen. Eine Auflaufform einölen bzw. einbuttern und die Masse hineingeben. Dann die Zwiebeln darauf verteilen und zum Schluss mit den Speckscheiben belegen.

Im Backofen bei 180° Umluft mit Grillfunktion für 10-15 Minuten backen bis der Speck kross ist. Beim Anrichten mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Björn Freitag am 06. März 2021

# Röstkartoffel-Salat

## Für 4 Portionen

### Für den Salat:

8 festk. mittelgroße Kartoffeln	200 g frische grüne Bohnen	Salz
150 g Endiviensalat	6 Walnusskernhälften	1 Lauchzwiebel
4 große Radieschen	1 Schlangengurke	1 TL Weißweinessig
1 EL Olivenöl	Pfeffer	

### Für das Dressing:

1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	4 EL Weißweinessig
2 EL Schmand	1 EL Senf	1 EL Apfelkraut
Salz	Pfeffer	

### Für die Schinkenröllchen:

8 dünne Scheiben Schinken	8 Trockenpflaumen	8 Walnusskernhälften
Öl		

### Für die Käsecken:

250 g Weichkäse	2 EL Mehl	1-2 Eier
6 EL Semmelbrösel	Öl	

### Je nach Belieben:

2 Räucherforellenfilets
-------------------------

Für den Salat die Kartoffeln mit Schale kochen und abkühlen lassen.

Bohnen putzen und in gesalzenem Wasser garkochen. Abkühlen lassen und längs halbieren.

Endivienblätter waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Walnusskernhälften grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Gurken schälen und dann mit dem Sparschäler längs acht dünne Streifen abschneiden sie sollen so aussehen wie sehr breite Tagliatelle. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und wer mag, rollt die Streifen auf.

Für das Dressing die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl braten, bis sie eine leichte Bräune bekommen.

Essig mit Schmand und Senf aufschlagen. Lütticher Sirup zu den noch warmen Zwiebeln in die Pfanne geben und untermischen. Dann die Zwiebeln ins Dressing rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln pellen, halbieren oder vierteln und in Öl rundherum rösten. Dabei etwas salzen.

Schinkenscheiben nebeneinander auf ein Brett legen und jeweils eine Trockenpflaume sowie eine Walnusskernhälfte darin einwickeln. Kurz mit wenig Öl in einer Pfanne rundherum braten.

Für die Käsecken den Weichkäse in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden 8 bis 12 Stück sollten es werden. Würfel in Mehl wenden, abklopfen. Ein Ei verquirlen und die Würfel darin wenden, dann in die Semmelbrösel geben und panieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Käsewürfel darin in wenigen Minuten rundherum krossbraten.

Für den Salat die Bohnen, zerbröselte Walnüsse, Lauchzwiebelröllchen und Radieschenscheiben mit dem Dressing mischen.

Geröstete Kartoffeln und Endivie vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Anrichten:

Salat mittig auf vier Tellern verteilen. Käse-Ecken darauf platzieren.

Schinken- und Gurkenröllchen daneben anrichten. Nach Belieben Räucherforelle dazu servieren und mit Eifel-Kaviar bestreuen.

Björn Freitag am 01. Mai 2021

# Index

- Ananas, 6  
Apfel, 4, 7, 9, 12  
Aprikosen, 5  
Aubergine, 42, 80, 82, 88  
Auflauf, 39, 80, 112  
Avocado, 102
- Bällchen, 39  
Beef-Stroganoff, 54  
Beeren, 10  
Birnen, 12  
Blumenkohl, 27, 32, 37, 55, 107  
Bohnen, 32, 64, 76, 81, 91, 114  
Brühe, 96, 99  
Braten, 54  
Brathähnchen, 29  
Bratklops, 37  
Brokkoli, 29, 69, 98  
Brombeeren, 4  
Brot, 98  
Burger, 85, 91  
Butter, 98, 100
- Chicoree, 112  
Cordon-bleu, 68  
Crêpe, 4  
Crème, 5, 7, 12, 13
- Eier, 80, 84, 85, 90  
Eis, 9  
Eisberg, 71, 102  
Enten-Brust, 26  
Entrecôte, 60  
Erbsen, 28, 34, 46, 55  
Erdbeeren, 6
- Fenchel, 17  
Filet, 33, 54, 57, 69, 71  
Fisch-Filet, 102  
Fisch-Stäbchen, 17  
Fleisch, 55, 57, 58, 68, 99  
Forelle, 18  
Forellen-Filet, 19
- Früchte, 9, 12
- Garnelen, 52, 102  
Geflügel, 74, 103  
Geschnetzeltes, 33  
Grünkohl, 18  
Granatapfel, 8  
Gulasch, 58, 70, 110  
Gurke, 2, 17, 20, 37, 54, 56, 81, 84, 90, 114
- Hähnchen, 30  
Hähnchen-Brust, 27, 31, 32  
Hüftsteak, 55  
Hühnchen, 28, 33  
Hühner-Brust, 26, 28, 32  
Hackbraten, 36  
Hackfleisch, 36, 37  
Haxe, 49  
Hecht, 17  
Heidelbeeren, 10  
Himbeeren, 4  
Hirsch-Filet, 106  
Hirsch-Rücken, 107
- Johannisbeeren, 5, 10
- Käse, 84, 85, 87, 89, 92, 103  
Kürbis, 54, 64, 83, 87  
Kabeljau, 21  
Karree, 46  
Kartoffel, 81, 85, 86, 90–93  
Kartoffeln, 2, 75, 76, 102, 103  
Kasseler, 71  
Keule, 47  
Kirschen, 8, 13  
Klößchen, 77  
Klops, 38  
Knödel, 71, 86  
Knochen, 99, 100  
Kohlrabi, 54, 55, 74, 85, 96, 102  
Kokos, 74, 77  
Kotelett, 42  
Kräuter, 75

Kraut, 55  
 Kuchen, 102  
  
 Lachs, 23  
 Lasagne, 87  
 Lauch, 58, 96, 99, 100, 114  
 Linsen, 77  
  
 Möhren, 29, 33, 36, 37, 49, 55, 56, 58, 59,  
 64, 71, 75, 81, 85, 91, 92, 96, 97, 99,  
 100, 103  
 Mandeln, 5, 8, 10  
 Mango, 9  
 Mangold, 21, 87  
 Maronen, 26  
 Medaillons, 69  
 mit-Alkohol, 97  
 Mozzarella, 88  
  
 Nudeln, 27, 82, 88  
  
 Obst, 96–98, 100, 102  
 Orangen, 12  
  
 Pak-Choi, 74  
 Paprika, 2, 28, 33, 39, 43, 61, 71, 84, 88, 98,  
 110  
 Pastinaken, 103  
 Perlhuhn, 34  
 Pilze, 34, 61, 74, 88  
 Pizza, 96, 98  
 Polenta, 89  
 Pudding, 8, 11  
  
 Quark, 10  
  
 Räucherfisch, 16  
 Rösti, 54  
 Rüben, 49  
 Rücken, 48  
 Radieschen, 16, 37, 114  
 Ratatouille, 88  
 Reh-Filet, 108  
 Reh-Rücken, 109  
 Reis, 6, 9, 11, 33, 52  
 Rind, 77  
 Rinder-Hack, 39  
 Rosenkohl, 88  
 Rotbarsch, 17  
 Rote-Bete, 20, 22, 32, 54, 64, 97  
 Rotkraut, 26  
 Roulade, 56, 59  
  
 Rucola, 60, 81, 85, 87  
 Rumpsteak, 61  
  
 Salat, 7, 114  
 Sauerkraut, 70, 110, 113  
 Schafskäse, 86  
 Schinken, 112, 114  
 Schnitzel, 43  
 Schoten, 58, 89  
 Schulter, 49  
 Seelachs, 22  
 Sellerie, 30, 36, 49, 56, 58, 59, 64, 75, 83, 92,  
 96, 99, 100  
 sonstige, 2  
 Souffle, 10  
 Spätzle, 84  
 Spargel, 23, 34, 48, 55, 65  
 Speck, 76, 112, 113  
 Spitzkohl, 107, 109  
 Steckrübe, 110  
  
 Topinambur, 106  
  
 Vegan, 82, 91, 93  
  
 Waffeln, 12  
 Weißkohl, 55, 75  
 Wild, 106–109  
 Wildschwein, 110  
 Wirsing, 39, 86, 92  
 Wolfsbarsch, 20  
  
 Zander-Filet, 24  
 Zucchini, 28, 29, 33, 61, 75, 88