

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Björn Freitag**

**2022**

**115 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 3. Februar 2023.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Fächer-Süßkartoffeln mit Dip . . . . .	2
Lauwarmes Gurken-Gemüse . . . . .	2
Leipziger Allerlei . . . . .	3
Locken-Pfanne . . . . .	4
Ofengeröstetes Wurzel-Gemüse . . . . .	4
Pflaumen-Knödel in Zimt-Butter . . . . .	5
Tiroler Kaspress-Knödel mit Feldsalat . . . . .	6
<b>Dessert</b>	<b>7</b>
Bienenstich . . . . .	8
Buchweizen-Waffeln mit Kirschkompott und Vanille-Sahne . . . . .	8
Crema Catalana . . . . .	9
Crêpe mit geschmorten Birnen und Nougat-Creme . . . . .	9
Crepe mit Pflaumen-Relish . . . . .	10
Erdbeereis mit gegrillter Ananas . . . . .	10
Mohn-Küchlein mit heißen Beeren . . . . .	11
Regenbogen-Spieße mit Bananen-Milch . . . . .	11
Rote-Grütze mit Crème-fraîche-Eis . . . . .	12
Schokoladen-Mousse mit Orangen-Schaum . . . . .	12
Zitronen-Sahne-Törtchen . . . . .	13
<b>Fisch</b>	<b>15</b>
Blätterteig-Pastete mit Lachs-Füllung . . . . .	16
Fisch-Frikadellen mit Gurken-Salat . . . . .	16
Gebratener Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree . . . . .	17

Gebratener Zander und Spargel mit Sauce Béarnaise . . . . .	18
Hering-Stipp mit asiatischen Gurken-Tagliatelle . . . . .	19
Lachs-Tatar . . . . .	19
Makrele auf Toast mit Paprika-Püree . . . . .	20
Räucher-Forelle mit Sauerampfer-Schmand . . . . .	21
Rote-Bete-Carpaccio mit Matjes . . . . .	21
Schaumiges Kartoffel-Suppe mit Bachsaibling . . . . .	22
Seesaibling mit Sauerkraut-Beurre-blanc, Pilz-Kartoffeln . . . . .	24
Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise . . . . .	25
Terrine von Zander und Garnele im Lauch-Mantel . . . . .	26
<b>Geflügel</b>	<b>27</b>
Coq au Vin . . . . .	28
Crespelle mit Maishähnchen und Burrata . . . . .	29
Hähnchen mit Kartoffel-Sterne und Gemüselocken-Salat . . . . .	30
Indisches Butter-Chicken mit Basmati . . . . .	31
Maishähnchen, Amaranth-Cornflakes-Panierung, Fruchtreis . . . . .	32
Porridge nach thailändischer Art . . . . .	33
Sauerkraut mit asiatischer Maispoularde . . . . .	34
Wraps . . . . .	35
<b>Hack</b>	<b>37</b>
Kalb-Frikadellen und Möhren-Eintopf . . . . .	38
Kohlroulade vom Wirsing mit Salzkartoffeln . . . . .	39
Köttbullar mit Pilzen und Rahm-Soße . . . . .	40
Rinder-Filet, Senfkruste, Kartoffel-Gratin, Pesto . . . . .	41
<b>Kalb</b>	<b>43</b>
Braten vom Kalb-Tafelspitz mit Rotkohl und Gnocchi . . . . .	44
Kalb-Filet im grünen Mantel, Spargel-Graupen-Risotto . . . . .	45
Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	46
Wiener Schnitzel mit warmem Kartoffel-Salat . . . . .	47

<b>Lamm</b>	<b>49</b>
Lamm-Karree auf Kichererbsen-Mus und Schafkäse-Topping . . . . .	50
Lamm-Koteletts, Bohnen-Salat, karamellierte Zwiebeln . . . . .	51
Lamm-Rücken mit Ziegenkäse-Kruste und Spargel-Tempura . . . . .	52
Lamm-Schulter mit Zitronen-Kartoffeln . . . . .	53
Lamm-Spieße mit Gemüse und Polenta . . . . .	54
<b>Meer</b>	<b>55</b>
Garnelen in Quinoa, grüner Spargel, Wasabi-Mayonnaise . . . . .	56
Garnelen-Spieß mit Spinat und Röstkartoffeln . . . . .	57
Moules-frites Miesmuscheln mit Pommes und Mayonnaise . . . . .	57
<b>Rind</b>	<b>59</b>
Nordrhein-westfälisches Labskaus . . . . .	60
Pfeffer-Potthast mit Zwiebel-Schmelz . . . . .	61
Rinder-Rouladen klassisch . . . . .	62
Sauerbraten vom Rinder-Filet mit Sellerie-Püree . . . . .	63
Sauerbraten vom Rinder-Filet, Kirschen, Rotkohl, Knödel . . . . .	64
Schneller Pfeffer-Potthast mit Zwiebelschmelz . . . . .	65
<b>Salat</b>	<b>67</b>
Caesar-Salad . . . . .	68
Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel . . . . .	68
Joghurt-Dressing auf Kopfsalat . . . . .	69
Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	69
Klassische Vinaigrette auf Feldsalat . . . . .	70
Rohkost-Salat aus Wurzel-Gemüse . . . . .	70
Rote Bete Dressing auf Chicorée und Lollo Rosso . . . . .	70
<b>Schwein</b>	<b>71</b>
Bier-Gulasch mit Mai-Rübchen . . . . .	72
Curry-BBQ vom 'Strohschwein' mit Pflaumen, Süßkartoffel . . . . .	72
Erbsen-Suppe mit Schweine-Bauch . . . . .	73
Schaschlik mit Curry-Soße und Schmorzwiebeln . . . . .	73
Schweine-Kotelett mit Anna-Kartoffeln, Schmorzwiebeln . . . . .	74
Schweinekotelett mit grünen Bohnen . . . . .	75
Stielmus-Kartoffel-Untereinander mit Eisbein, Spiegelei . . . . .	76

<b>Suppen</b>	<b>77</b>
Asiatische Hühner-Suppe . . . . .	78
Bunte Beten-Suppe . . . . .	78
Erbsen-Suppe . . . . .	79
Iserlohner Senf-Suppe . . . . .	79
Schnibbel-Bohnen-Suppe mit Shiitake-Pilzen . . . . .	79
Schnibbelbohnen-Suppe mit Shiitake-Pilzen . . . . .	80
Schwarzwurzel-Kokos-Suppe . . . . .	80
Stielmus-Eintopf mit Kartoffel-Sticks . . . . .	81
Weißer Bohnen-Eintopf . . . . .	81
<b>Vegetarisch</b>	<b>83</b>
Asia-Suppe mit Pak Choi und Shiitake . . . . .	84
Blumenkohl-Suppe, Blumenkohl-Crumble, Blumenkohl-Tempura . . . . .	85
Brennnessel-Creme mit pochiertem Ei . . . . .	86
Buchweizen-Pickert mit Apfel-Rübenkräutchen . . . . .	86
Gefüllte Zucchini mit Zartweizen und Petersilien-Pesto . . . . .	87
Gemüse-Auflauf im Glas mit Ziegen-Frischkäse . . . . .	88
Kleiner Sauerkraut-Auflauf . . . . .	89
Kürbis-Küchlein und Grillgemüse mit Tsatsiki . . . . .	90
Melanzane alla Parmigiana . . . . .	91
Pflaumen-Knödel in Zimtbutter . . . . .	91
Potthucke mit Blumenkohl und Kopfsalat . . . . .	92
Quiche von Spinat und Ricotta mit Tomaten-Confit . . . . .	93
Reibekuchen . . . . .	93
Sauerländer Rohmilchkäse mit Birnen-Relish . . . . .	94
Saure Bohnen-Suppe . . . . .	94
Shakshuka mit Fladenbrot . . . . .	95
Spargel-Gratin . . . . .	96
Süßkartoffel-Gnocchi an Knoblauch-Chili-Butter . . . . .	97
Wacholder-Kartoffel-Suppe mit Wirsing . . . . .	98

<b>Verschiedenes</b>	<b>99</b>
Bruschetta in zwei Varianten . . . . .	100
Porridge mit Nüssen, süß-herbe Schokolade und Feige . . . . .	101
<b>Vorspeisen</b>	<b>103</b>
Nudel-Karotten-Salat mit Rhabarber und grünem Spargel . . . . .	104
Rote Bete-Bowl mit geräucherter Forelle . . . . .	105
Spargel-Salat . . . . .	106
<b>Wild</b>	<b>107</b>
Hirsch-Roulade mit Blumenkohl-Kartoffel-Stampf . . . . .	108
Szegediner Wildschwein-Gulasch mit geschmorter Steckrübe . . . . .	109
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>111</b>
Bratwurst-Buletten mit Maronen-Kartoffel-Stampf . . . . .	112
Döppekochen . . . . .	112
Elsässer Wurst-Salat . . . . .	113
Graupen-Risotto mit Schmortomaten und Schinken . . . . .	113
Graupen-Risotto mit Schmortomaten und Schinken . . . . .	114
<b>Index</b>	<b>115</b>





# Beilagen

# Fächer-Süßkartoffeln mit Dip

**Für zwei Personen:**

**Für die Fächerkartoffeln:**

2 Süßkartoffeln                      1 EL Olivenöl                       $\frac{1}{2}$  TL Salz  
1 Prise Cayenne-Pfeffer              Paprika, edelsüß                      1 EL Paniermehl

**Für den Dip:**

1 Becher Hüttenkäse                      1 Becher Schmand                       $\frac{1}{2}$  Zitrone  
Salz, Pfeffer

## **Fächerkartoffeln:**

Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2022 Seite 13 von 13 Süßkartoffeln schälen und der Länge nach vierteln. Mit der flachen Seite nach unten platzieren und fächerartig feine Scheiben einschneiden. Dabei nicht durchschneiden.

Öl, Salz, Pfeffer, Paprika zu einer Marinade verrühren.

Marinade in die einzelnen Spalten der Fächerkartoffeln träufeln. Zuletzt Paniermehl über die Süßkartoffeln streuen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Sollte das Paniermehl im Ofen zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.

## **Dip:**

Hüttenkäse, Schmand und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu den noch heißen Fächerkartoffeln servieren.

Björn Freitag am 21. November 2022

# Lauwarmes Gurken-Gemüse

**Für 3-4 Personen**

1  $\frac{1}{2}$  Gurken                      Rapsöl                      200 g saure Sahne  
1 Schuss Essig                       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch                       $\frac{1}{2}$  Bund Dill  
Salz, weißer Pfeffer

Gurke schälen und längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herauskratzen. Die Gurke anschließend in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rapsöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Gurkenscheiben darin kurz andünsten, immer wieder umrühren.

Währenddessen saure Sahne in eine Schüssel geben und zusammen mit Essig, Kräutern, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.

Gurken auf einem Teller anrichten und gemeinsam mit dem Dressing servieren.

## **Tipp:**

Das entfernte Gurkengehäuse aufbewahren und daraus ein separates Salatdressing zubereiten: Dafür Gurkengehäuse zusammen mit Senf und Essig pürieren und mit Öl hochziehen. Das gibt dem Dressing einen besonderen Frische-Kick.

Abgeschnittene Schale kann eingelegt als Garnitur für Salate oder einen Gin Tonic dienen.

Björn Freitag am 24. Oktober 2022

# Leipziger Allerlei

## Für zwei Personen

3 Möhren	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	150 g frische Erbsen
500 ml Wasser	1 $\frac{1}{2}$ Zitronen	4 Schwarzwurzeln
1 Prise Salz	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
50 g Butter	2 gehäufte EL Mehl	400 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand	Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Prise geriebene Muskatnuss	1 Schale Eiswasser (wird	

Möhren schälen und die Endstücke entfernen.

Kohlrabi schälen und in fingerdicke Stifte schneiden.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Möhren hineingeben. Nach 5 Minuten die Kohlrabistifte dazugeben und zusammen für weitere 10 Minuten bissfest garen.

Eine Schale mit Eiswasser vorbereiten.

Erbsen aus den Schoten lösen und in einem separaten Topf mit kochendem Wasser für etwa 5 Minuten blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken.

Sind Möhren und Kohlrabi bissfest gegart, diese aus dem Kochtopf schöpfen und zu den Erbsen ins Eiswasser geben.

In einer separaten Schüssel einen halben Liter Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone bereitstellen.

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen. Es empfiehlt sich, dabei Handschuhe zu tragen. Geschälte Wurzeln sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden. Anschließend in etwa 1 cm lange Stücke schneiden.

Zitronenwasser in einen Topf umfüllen und mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Schwarzwurzelstücke darin etwa 15 Minuten lang garkochen.

Zwischendurch mit der Gabel einstecken, um zu überprüfen ob sie gar sind.

Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze mit Butter in einem Topf anschwitzen.

Währenddessen Petersilie klein hacken.

Sobald die Butter bräunt, Mehl unterrühren und etwa 2 Minuten anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und Schmand hinzugeben. Einmal aufkochen lassen, damit sich die Soße bindet. Sie sollte leicht angedickt sein.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und geriebener Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

Zuletzt das blanchierte Gemüse aus dem Eiswasser heben und gut abtropfen lassen. In den Topf mit Soße geben und einige Minuten erwärmen.

Anschließend gar gekochte Schwarzwurzelstücke sowie gehackte Petersilie unterrühren und heiß servieren.

Björn Freitag am 21. November 2022

## Locken-Pfanne

### Für 4 Personen

2 Möhren	1 kleine Zucchini	6 Eier
100 ml Milch	1 Knoblauchzehe	100 g geriebener Gouda
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel	Öl	

Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und vorsichtig umrühren. 10 Minuten ziehen lassen. (Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.) Knoblauch klein hacken.

Eier verquirlen und mit Milch, Knoblauch, Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Kürbis raspeln, Zwiebeln fein würfeln.

Kürbis und Zwiebel in einer Pfanne kurz mit etwas Öl anbraten, Gemüselocken unterheben.

Hitze reduzieren und Ei-Käsemasse gleichmäßig darüber geben.

Bei geringer Hitze ohne Rühren stocken lassen.

In gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

## Ofengeröstetes Wurzel-Gemüse

### Für zwei Personen

1 Pastinake	1 Topinambur	1 gelbe Möhre
1 rote Möhre	1 Ringelbete	1 Rote Bete
$\frac{1}{2}$ Steckrübe	1 EL Olivenöl	1 TL Salz

Den Ofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wurzelgemüse schälen und in Stifte schneiden. Darauf achten, dass das Gemüse die gleiche Kantlänge hat. So gart es im Ofen gleichmäßig durch.

Gemügestifte in einer Schale mit Öl und Salz wenden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nach Belieben können Kräuter, wie z.B. Thymianzweige, hinzugefügt werden.

Im Ofen ca. 15-20 Minuten rösten, bis das Gemüse goldbraun ist. Je nach Größe der Stücke muss die Garzeit angepasst werden.

Zum Servieren das fertige Ofengemüse nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.

Björn Freitag am 21. November 2022

## Pflaumen-Knödel in Zimt-Butter

### Für 8 Knödel

300 g mehlig. Kartoffeln	200 g violette Kartoffeln	125 g Mehl
1 EL Gries	1 Ei	8 kleine Pflaumen
8 Pflaumen (Garnieren)	75 g Dinkel-Vollkorn-Zwieback	3 EL Butter
2 TL Zimt	75 g Zucker	Limetten-Abrieb
1 Schale Shiso-Kresse		

Ungeschälte Kartoffelsorten getrennt weich kochen.

Pellkartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Mit Mehl, Gries, Ei und einer Prise Salz sowie 3 EL Zucker zu einem Teig verarbeiten, auf dem gemehlten Schneidebrett zu einer Rolle formen und in 8 Stücke schneiden Pflaumen entsteinen und innen zuckern.

Jeweils mit einer Pflaume und dem Kartoffelteig kleine Klöße formen und diese in simmerndem Salzwasser garen.

Zwieback im Mixer zu Paniermehl verarbeiten.

Zucker in die Pfanne geben, etwas karamellisieren lassen, dann die Butter schmelzen und aufschäumen lassen, nach und nach Paniermehl dazugeben (sollte nicht zu trocken werden) und mit etwas Zimt abschmecken.

Klöße auf Tellern anrichten, noch etwas von der Zimt-Paniermehl Schmelze darüber geben, halbierte Pflaumen daneben legen, mit Limettenabrieb und gezupfter Shiso-Kresse garnieren.

Björn Freitag am 08. Januar 2022

# Tiroler Kaspress-Knödel mit Feldsalat

## Für 4 Personen

250 g altes Brot	1 Zwiebel	1 Bund Petersilie, gehackt
1 EL Butter	1 Prise Zucker	200 ml Milch
2 Eier	100 g Bergkäse	Salz, Pfeffer
Öl		

## Salat:

400 g Feldsalat	1 kleine Zwiebel	5 EL heller Balsamico
4 EL Olivenöl	1 TL Senf	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Altes Brot in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken. Käse reiben.

Zwiebeln mit Butter und Zucker in einer Pfanne dünsten, mit Milch aufgießen, erhitzen, bis sie warm ist.

Brotwürfel in einer Schüssel mit der Zwiebelmilch übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nach 10 Minuten Brotmasse mit Eiern, Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Abschmecken nicht vergessen.

Mit den Händen kleine Taler formen und in einer Pfanne goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing die kleine Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Feldsalat mit dem Dressing vermischen.

Salat auf Tellern portionieren und mit den goldbraunen Kaspressknödeln servieren.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

# Dessert

## Bienenstich

150 g Mehl + Mehl	125 g weiche Butter	60 g Rohrzucker
50 g Mandelmehl	Salz	250 g Quark (vollfett)
50 g Mascarpone	50 g Rohrzucker	Spritzer Mineralwasser
1 Eiweiß zu Schnee geschlagen	1 Vanilleschote	100 g gehobelte Mandelplättchen
4 EL Honig	1 EL Butter	
<b>Außerdem:</b>		
4 Metallringe, 8 cm	Backpapier	

Backofen auf 200° Ober - Unterhitze vorheizen.

Mehl, Butter, Rohrzucker und Mandelmehl zu einem homogenen Mürbeteig kneten. In Cellophan einwickeln und an einem kühlen Platz  $\frac{1}{2}$  Std. ruhen lassen.

Teig auf einer mehlierten Fläche ausrollen und mit den Küchenringen 4 Plätzchen ausstechen. Kurz zur Seite stellen.

Quark mit Mascarpone, Rohrzucker, dem Mark von einer Vanilleschote und einem Spritzer Mineralwasser verrühren. Eiweiß unterheben.

Die Ringe mit den Teigplätzchen auf ein Blech mit Backpapier stellen.

Die Quarkmasse auf die Plätzchen in den Küchenringen verteilen und im vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 min backen.

In einer Pfanne mit der Butter die Mandelplättchen rösten und mit dem Honig karamellisieren. Dann etwas abkühlen lassen. Die Törtchen vorsichtig von den Küchenringen befreien, auf Tellern anrichten und die Mandelplättchen darüber geben.

Björn Freitag am 21. Januar 2022

## Buchweizen-Waffeln mit Kirschkompott und Vanille-Sahne

### Für 4 Personen

50 g Buchweizenmehl	100 g Dinkelmehl	4 EL Honig
100 g weiche Butter	2 Eier	1/2 TL Zimt
5 EL Mineralwasser	1 Prise Salz	250 g Kirschen
3 EL Rohrzucker	5 EL Holunderblütensirup	Spritzer dunkler Balsamico
1 Msp. Agar-Agar	1 Vanilleschote	200 g Sahne
1 EL weißer Zucker	1 Zweig frische Minze	Pflanzenöl
Waffeleisen		

Butter, Honig und Zimt mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät cremig schlagen, dann nacheinander die beiden Eier unterrühren, dann nach und nach die beiden Mehlsorten einarbeiten und zum Schluss das Mineralwasser, bis ein Zähflüssiger Teig entsteht. Für 20 Minuten kalt stellen. Sollte der Teig zu dick sein, optional dann noch etwas Mineralwasser dazugeben.

Rohrzucker in einem Stieltopf karamellisieren, Kirschen dazugeben, mit dunklem Balsamico ablöschen, Holunderblütensirup dazugeben, mit den Agar-Agar aufkochen, dann in ein Einmachglas füllen und kalt stellen.

Sahne mit weißem Zucker und dem Mark einer Vanilleschote steif schlagen.

Waffeleisen einfetten und dann die Waffeln darin ausbacken.

Waffeln mit Kirschen und Sahne anrichten, mit Minze garnieren.

Björn Freitag am 05. Februar 2022



## Crema Catalana

### Für 4 Personen

4 spanische Tonschälchen	1 Küchen-Bunsenbrenner	750 ml Milch
50 g Zucker	1/2 Zitrone (Abrieb)	50 g Speisestärke
6 Eigelb	4 EL brauner Rohr-Zucker	

375 ml Milch mit Zucker und Abrieb von der Zitrone in einem Stieltopf erhitzen. Die Stärke mit der restlichen Milch und den Eigelb glatt rühren.

Eiermilch zur heißen Milch geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis eine dickliche Creme entsteht (die Creme darf auf keinen Fall kochen!).

Dann den Topf vom Herd nehmen, die Creme in 4 feuerfeste Dessert-Schalen verteilen und abkühlen lassen.

Je 1 EL Rohrzucker gleichmäßig auf die Crema Catalana streuen. Mit einer Lötlampe den Zucker karamellisieren und servieren.

Björn Freitag am 22. Oktober 2022

## Crêpe mit geschmorten Birnen und Nougat-Creme

### Für 4 Personen:

250 ml Milch	100 ml Wasser	2 Eier
125 g Mehl	25 g flüssige Butter	2 feste Birnen
0,1 l Birnensaft	4 EL Rohrzucker	1-2 TL Butter
1 Tafel Nougatschokolade	5 Zweige Rosmarin	Salz
Bratöl	beschichtete Pfanne	

Eier in eine Schüssel schlagen, verquirlen und dann das Mehl hineinsieben und verrühren. Dann nach und nach Milch, Wasser und flüssige Butter sowie eine Prise Salz dazugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Crêpepfanne erhitzen, mit dem Bratöl unter Hilfe von Küchenpapier leicht einfetten und 8 dünne Crêpes ausbacken.

Nougatschokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen.

Birnen in Spalten schneiden, dabei Kerngehäuse entfernen. Rohrzucker in einer großen Pfanne schmelzen, die Birnen darin karamellisieren, mit Birnensaft ablöschen und dabei einen Zweig Rosmarin mit in die Pfanne geben und später entfernen. Sauce leicht reduzieren und mit der Butter abbinden.

Birnen in der Pfanne etwas zur Seite schieben, nach und nach die Crêpes in die Pfanne geben und dabei mit zwei Löffeln zu Dreiecken falten.

Crêpes mit den Birnen auf Tellern anrichten, die Nougatcreme darüber träufeln und mit Rosmarinzweigen garnieren.

Björn Freitag am 11. November 2022

## Crepe mit Pflaumen-Relish

### Für 4 Personen

#### Für die Crepes:

400 ml Milch                      6 EL Mehl              2 cl Haselnussöl  
4 EL Zucker                      2 Eier

#### Für das Pflaumen-Relish:

1 Glas Pflaumen              1 Stange Zimt      Schale von einer Zitrone  
8 cl Portwein                      1 EL Stärke

Für das Relish den Saft von den Pflaumen mit dem Zimt, der Zitronenschale und dem Portwein zusammen aufkochen. Dann den Fond etwas mit Stärke abbinden und auskühlen lassen. Zum Schluss die Pflaumen dazugeben.

Alle Crepe-Zutaten zusammen glattrühren, dünne Crepes ausbacken und warm servieren.

Björn Freitag am 10. April 2022

## Erdbeereis mit gegrillter Ananas

### Für 4 Personen:

4 Ananas-Scheiben, 1,5 cm dick    2 EL Sesam, geschält              400 g Erdbeeren  
100 ml Läuterzucker flüssig              1/2 Zitrone (Saft, Abrieb)    50 ml Kondensmilch  
4 cl Wodka                                      8 Erdbeeren                      Thymian

Alles 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 20. April 2022

## Mohn-Küchlein mit heißen Beeren

### Für 6 Küchlein:

1 Ei, 1 Eigelb	150 g Zucker	200 g Mohn (gemahlen, ungesüßt)
200 g Zucchini	180 g Mehl	125 ml Mildes Sonnenblumenöl
1 Vanilleschote	½ Tl gemahlener Kardamom	½ Päck. Backpulver
Prise Salz	300 g Blaubeeren	4 El Rohrzucker
Zitronenmelisse		

Eier mit Zucker und Prise Salz schaumig schlagen, Mark von der Vanilleschote, Kardamom, Mehl und Öl dazugeben, alles gut verrühren, Backpulver unterheben.

Zucchini reiben. Zucchini und Mohn in den Teig einarbeiten.

Teig in kleine Förmchen oder ein Muffinblech geben und bei 180 Grad Ober-Unterhitze ca. 25 - 30 Minuten backen. Danach aus den Formen holen und etwas abkühlen lassen.

Rohrzucker in eine Pfanne karamellisieren, Blaubeeren dazugeben und im eigenen Saft schwenken.

Küchlein mit Blaubeeren auf Tellern anrichten, mit Zitronenmelisse garnieren.

Björn Freitag am 27. August 2022

## Regenbogen-Spieße mit Bananen-Milch

### Für 8 Spieße

8 rote Trauben	8 dicke Heidelbeeren	2 Kiwi
2 Nektarinen	8 Stücke Wassermelone	8 Erdbeeren
8 Himbeeren		

### Außerdem:

8 Holzspieße

### Bananenmilch:

600 ml Milch	3 reife Bananen	1 Spritzer Zitronensaft
--------------	-----------------	-------------------------

Kiwi schälen. Kiwi, Nektarinen und Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden.

Obst in Regenbogenfarben geordnet aufspießen. Natürlich geht auch bunt gemischt.

Für die Bananenmilch reife (und daher sehr aromatische) Bananen zusammen mit der Milch pürieren. Mit etwas Zitronensaft verfeinern.

In Gläser abfüllen und mit den Spießen servieren.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

## Rote-Grütze mit Crème-fraîche-Eis

### Für 4 Personen:

#### Für die Rote Grütze:

250 ml Johannisbeer-Muttersaft	75 g Perlsago	200 g Zucker
300 g Kirschen (TK)	250 g Erdbeeren (TK)	250 g Himbeeren
250 g rote Johannisbeeren	1 Orange (Saft, Abrieb)	

#### Für das Eis:

100 ml Läuterzucker	400 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone Saft davon
Minze		

Für den Läuterzucker 100 ml Wasser mit 100 g Zucker aufkochen und abkühlen lassen. Johannisbeer-Muttersaft mit dem Zucker und den Früchten in einem geschlossenen Topf zum Kochen bringen, dabei Saft und Abrieb von der Orange dazu geben. Wenn die Masse kocht den Perlsago dazugeben und ca. 10 min. köcheln bis die Körner glasig sind. Dann in eine Schale abfüllen und kalt stellen. Bis die Masse abkühlt immer mal wieder rühren, damit der Perlsago sich in der Mischung gut verteilt. Dann mind. 4 Std. kalt stehenlassen.

Läuterzucker, Creme fraîche und Zitronensaft miteinander verrühren und in der Eismaschine zu Eis verarbeiten. Das dauert in einer handelsüblichen Eismaschine (kein Profigerät) ca. 30 min. Rote Grütze in Schalen mit dem Crème fraîche- Eis obendrauf anrichten.

Mit Minze garnieren.

Björn Freitag am 19. November 2022

## Schokoladen-Mousse mit Orangen-Schaum

### Für 4 Portionen:

30 g (3 EL) Butter	4 Eier	50 g (3-4 EL) Zucker
250 g Sahne, geschlagen	250 g Zartbitter-Kuvertüre	1 Tonkabohne
1 Prise Salz	2 Blatt Gelatine	Minze

### Für den Orangenschaum:

225 g frischer Orangensaft	225 g Wasser	1,5 g Lecite
----------------------------	--------------	--------------

Die Schokolade mit der Butter schmelzen.

Drei Eier trennen und die drei Eigelbe zusammen mit einem ganzen Ei und dem Zucker im Wasserbad warm schaumig schlagen.

Parallel die Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen, auspressen und unter die warme Eiermasse rühren.

Dann die geschmolzene Schokolade einrühren und Masse etwas kalt rühren.

Die drei Eiweiße mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Eischnee und diese dann unter die Schokomasse heben und mehrere Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren frisch gepressten Orangensaft filtern, Wasser und Lecite dazugeben und mit dem Schneebesen zu einem Schaum aufschlagen.

Mousse in Gläser abfüllen und der Orangenschaum darauf geben.

Mit Minze garnieren.

Björn Freitag am 24. April 2022

# Zitronen-Sahne-Törtchen

## Für 6 Törtchen

1 Rolle Blätterteig (Kühltheke)	250 ml Sahne	4 Eigelbe
100 g Zucker	Schale von 1 Bio-Zitrone	1 EL Mehl
1 Prise Salz	6 Silikonformen	

## Anrichten:

gemischte Beeren	Puderzucker	Blätter Basilikum
------------------	-------------	-------------------

Ofen auf 250 Grad Ober-Unterhitze vorheizen Eier trennen. Sahne mit dem Zucker, den Eigelben und der Prise Salz verquirlen. Mehl einrühren.

Mit dem Sparschäler große Streifen Schale von der Zitrone abschneiden und dazugeben und alles bei mittlerer Hitze erwärmen und so lange mit dem Schneebesen rühren, bis die Masse andickt. Blätterteig rund ausstechen, in die Förmchen einlegen, Zitronencreme (ohne Schalen) einfüllen und bei voller Hitze im Ofen für ca. 25 - 30 Minuten ausbacken die Törtchen dürfen gut Farbe bekommen.

Törtchen aus der Form nehmen, auf Tellern mit Beeren und gezupftem Basilikum anrichten, dann mit Puderzucker bestäuben.

Björn Freitag am 12. Februar 2022



**Fisch**

## Blätterteig-Pastete mit Lachs-Füllung

### Für 4 Portionen:

1 Pack. Blätterteig (TK)	300 g Lachsfilet	2 Eier getrennt
50 ml (4 EL) Sahne	2- 3 EL Paniermehl	3 Zweige Estragon
Zitronen-Saft, -Abrieb	1 Prise Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Lachsfilet von Haut und Gräten befreien, in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Paniermehl, Sahne und gehackten Estragon dazugeben und alles vermischen.

Eiweiß mit einigen Spritzern Zitronensaft, sowie etwas Abrieb würzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Das Eiweiß schaumig schlagen und mit dem Lachs vermischen.

4 Quadrate vom Blätterteig auslegen, die Lachsmasse darauf verteilen, die Ränder mit verquirltem Eigelb bepinseln und zu einem Paket einpacken.

Die Oberfläche mit Eigelb bepinseln.

Im Backofen bei 180° Ober-, Unterhitze für 15-20 min. backen.

Björn Freitag am 24. April 2022

## Fisch-Frikadellen mit Gurken-Salat

### Für 4 Personen

500 g Welsfilet	2 Eiweiß	1 Scheibe Weißbrot
100 ml Sahne	2 Schalotten	1 EL Anissaat
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	ca. 100 g Paniermehl
1 EL Rapsöl	1 Bio-Salatgurke	150 g saure Sahne
1 EL weißer Balsamico	1 Bund Dill	Salz, weißer Pfeffer
Butterschmalz		

Fischfilet (wenn nötig von Haut und Gräten befreien) in feine Würfel schneiden und im Blitzhacker häckseln.

Schalotten schälen, fein würfeln, in Öl zusammen mit der Anissaat sanft glasig schwitzen, zum Fisch in den Blitzhacker geben.

Weißbrot mit der Sahne einweichen.

Fischmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Das eingeweichte Brot dazugeben und alles noch mal häckseln und die Masse anschließend in eine Schüssel geben.

Eier trennen, Eiweiß steif schlagen.

Eiweiß unterheben und die Masse gut durchmengen, etwas Paniermehl zum Abbinden dazugeben und mit Zitronenabrieb abschmecken, geschnittenen Schnittlauch unterheben und dann Frikadellen formen (bei Bedarf mehr Paniermehl hinzugeben).

Die Frikadellen in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Gurke halbieren, mit einem Teelöffel entkernen, längs in Streifen schneiden, dann in Würfel.

Saure Sahne in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico zu einem Dressing anrühren, die Gurkenwürfel dazugeben, vermengen und gehackten Dill unterheben.

Gurkensalat und Fischfrikadellen auf Tellern anrichten, mit gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 21. Januar 2022



## Gebratener Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree

### Für 4 Personen:

600 g Skreifilet	1 Zitrone	2 El Rapsöl
Mehl	1 El Butter	500 g mehligk. Kartoffeln
300 g TK-Erbsen	150 ml Milch	2 Prisen Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	Petersilie	

Evtl. Gräten von den Fischfilets entfernen, portionieren und auf Küchenpapier zur Seite legen. Kartoffeln aufsetzen und in Salzwasser weich kochen und abgießen.

Parallel in einem zweiten Topf mit etwas Salzwasser die Erbsen 5 Minuten kochen, abgießen. Etwas Kochwasser auffangen.

Milch erwärmen, mit etwas Muskatnuss würzen, Kartoffeln hineinpressen.

Erbsen (ohne Kochwasser) im Mixer grob pürieren und unter das Püree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel Pfanne mit ganz wenig Fett aufsetzen, Skreifilet salzen, auf der Hautseite ganz leicht mehlieren und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Wenn der Fisch fast gar ist, erst dann wenden und zum Schluss etwas Butter und Zitronenscheiben dazugeben.

Püree auf Tellern anrichten, Fisch darauf platzieren und mit der Zitronenbutter beträufeln.

Björn Freitag am 27. August 2022

# Gebratener Zander und Spargel mit Sauce Béarnaise

## Für 2 Portionen

10 Stangen weißer Spargel	Zucker	Salz
ein Lorbeerblatt	Saft einer halben Zitrone	Butter
2 Eier	1 Schuss Weißwein	4-5 Lauchzwiebeln
Schnittlauch	Austernblatt	Petersilie
Möhrengrün	400 g Zander-Filet	Salz, Zitronensaft, Öl

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Aus den Enden einen Sud kochen: Dazu Spargelenden mit einem Lorbeerblatt, einer Zitronenspalte und etwas Zucker so lange kochen, bis der Sud intensiv nach Spargel schmeckt.

Das Wasser aus der Butter auskochen: Dazu die Butter in einen noch kalten Topf geben und langsam erhitzen. Nach einigen Minuten entsteht an der Oberfläche Schaum, diesen abschöpfen bis die Butter klar ist und nicht mehr sprudelt.

Nach dem Auskochen, die Butter etwas herunterkühlen lassen.

2 Eier trennen. Einen Schuss Weißwein auf die Eigelbe geben.

4-5 Lauchzwiebeln halbieren, wenn sie sehr dick sind auch einmal der Länge nach.

Mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit etwas Salz würzen.

Spargel für etwa 10 Minuten in Spargelsud garen.

Den Spargel aus dem Sud nehmen. Spargel halbieren und mit Lauchzwiebeln in einer Pfanne mischen.

Für die Sauce Béarnaise Kräuter (z.B. Schnittlauch, Austernblatt, eine Hand voll Petersilie und etwas Möhrengrün) hacken.

Die Eigelbe mit dem Weißwein bei kleiner Hitze so lange mit einem Schneebesen schlagen, bis die Sauce beginnt, dick zu werden.

Geklärte Butter in dünnem Strahl langsam in die Eigelbe gießen, dabei weiter mit dem Schneebesen schlagen.

Gehackte Kräuter zur Soße geben und vermischen.

Falls noch Gräten im Fisch sind, diese entfernen. Die Filets in etwas Salz wenden. In Öl anbraten und etwas Butter dazugeben.

Sauce Béarnaise zusammen mit Spargel und Fisch auf Tellern anrichten.

Etwas Zitrone über den Fisch träufeln.

Björn Freitag am 13. Mai 2022

# Hering-Stipp mit asiatischen Gurken-Tagliatelle

## Für 4 Personen

4 Matjes-Doppelfilets	1 Apfel	150 g saure Sahne
2 EL Apfelsaft	2 kleine, rote Zwiebeln	1 Salatgurke
1 EL Mikawa Mirin	1/2 TL Wasabipaste	1 EL Pflanzenöl
2 EL ungeröstetes Sesamöl	1 TL geröstetes Sesamöl	Salz, weißer Pfeffer, Zucker
1-2 EL Zucker	1 Bund Thai-Basilikum	

Matjes in Happen schneiden, Apfel vierteln, Gehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

Saure Sahne über die Matjes geben und mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden, in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl bissfest anschwitzen, dabei mit etwas Salz und Zucker würzen und anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen. Zu den Matjes geben und im Kühlschrank eine halbe Stunde ziehen lassen.

Salatgurke schälen und dann mit dem Sparschäler rundherum Streifen herunter schneiden.

Mirin mit Wasabi, Prise Salz und den Sesamölen vermischen.

Gurkenstreifen damit anmachen. Gehacktes Basilikum unterheben.

Matjes mit marinierten Gurkenstreifen auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 05. Februar 2022

# Lachs-Tatar

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet      100 g Räucherlachs

### Für die Marinade:

1 Zitrone      60 g Frischkäse      2 EL Mayonnaise

1 Bund Dill      3 Zweige Oregano      1 EL Senfpulver

1-2 TL Dashi      Salz      Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 grüne Paprika      Olivenöl      Salz

Pfeffer

### Für das Lachstatar:

Das Lachsfilet von der Haut befreien. Räucherlachs und Lachsfilet in feine Würfel schneiden.

### Für die Marinade:

Frischkäse mit Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Senfpulver und Dashi dazu geben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Dill und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter und Zitronensaft unter Frischkäsemasse rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade mit dem Lachs vermengen und ziehen lassen.

### Für das Gemüse:

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In kleine Würfeln schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Würfel kurz vor dem Servieren auf das Tatar geben.

Björn Freitag am 17. November 2022

# Makrele auf Toast mit Paprika-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Makrele:

1 frische Makrele im Ganzen    2 Scheiben Toastbrot    2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian                    200 ml Olivenöl

### Für das Paprikapüree:

2 rote Paprika                            2 Schalotten                    1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone                                    100 ml Pflanzenöl            1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Pfeffer

### Für die Garnitur:

100 g Ricotta                              Kresse                              edelsüßes Paprikapulver

### Für die Makrele:

Die Makrele filetieren und Gräten ziehen. Olivenöl auf kleiner Hitze erwärmen und den Fisch für ein paar Minuten hineinlegen. Rosmarin und Thymian mit dazugeben und mit Deckel verschließen. Toast in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten (oder im Toaster toasten). Danach entrinden und in Scheiben schneiden.

### Für das Paprikapüree:

Schalotten abziehen und grob hacken. In Pflanzenöl anbraten. Paprika schälen, vierteln und mitdazugeben. Ein halbes Glas Wasser dazugeben.

Mit Paprikapulver würzen. Knoblauch abziehen in Scheiben schneiden und mitdazugeben. Spitzer Zitrone unterrühren und mit Pfeffer würzen und mixen.

### Für die Garnitur:

Ricotta in einen Spritzbeutel füllen. Kresse abzupfen.

Das Toast auf einen Teller setzen, Fisch in Stücken darauf verteilen.

Spritzer Ricotta und Paprikapüree auf Toast oder daneben setzen, mit Kresse und Paprikapulver garnieren und servieren.

Björn Freitag am 23. September 2022

## Räucher-Forelle mit Sauerampfer-Schmand

### Für 4 Personen

2 Forellen (ca. 300 g)	ca. 30 g Buchenholz-Sägemehl	1 Bund Sauerampfer
50 g frischer Meerrettich	1 Bio-Zitrone (Saft, Abrieb)	150 g Schmand
Salz, schwarzer Pfeffer	Basilikum	Alufolie

### Extras:

Gusseiserner Wok	Camping-Kocher
------------------	----------------

Forelle waschen und mit Küchenkrepp innen und außen abtrocknen.

Fisch innen und außen salzen.

Wok mit Alufolie auslegen, Räuchermehl darauf geben, den Rost einsetzen, ebenfalls mit Alufolie belegen, Löcher hineinstecken und die Forelle darauf legen, mit dem Deckel verschließen. Wok erhitzen und die Forelle ca. 30 min. räuchern. Flamme nach 15 min. ausschalten und die Forelle im geschlossenen Wok ziehen lassen.

Sauerampfer in feine Streifen schneiden.

Meerrettich schälen und in eine Schüssel reiben.

Sauerampfer und Schmand in die Schüssel geben, mit etwas Abrieb und etwas Saft von einer Zitrone verrühren, mit Salz und etwas schwarzem Pfeffer würzen.

Forelle filetieren, dabei auch die Haut abziehen und mit dem Schmand auf Tellern anrichten, mit Basilikum garnieren.

Björn Freitag am 14. Januar 2022

## Rote-Bete-Carpaccio mit Matjes

### Für 4 Personen

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

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

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

Matjes in mundgerechte Stücke schneiden, mit etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit den Zwiebeln vermischen. Eventuell noch einmal mit Zitronensaft und/oder Essig abschmecken. Parallel: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett sanft anrösten, zum Schluss etwas salzen.

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

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

Björn Freitag am 26. November 2022

# Schaumiges Kartoffel-Suppe mit Bachsaibling

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

2 Zwiebeln	1 kleine Ingwerknolle	1 Stange Staudensellerie
$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	2 Karotten	2 Wirsingblätter
2 Bund glatte Petersilie	2 Lauch	1,5 L Wasser
Salz	1-2 Lorbeerblätter	2 vorw. festk. Kartoffeln
1 EL Butter (15 g)	$\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss	1 Zitrone
100 ml Weißweinessig	0,5 L Sahne	Kräuter

### Für den Fisch:

1 Bachsaibling-Filet	3 EL Salz	3 EL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone Pfeffer		

### Für das Salat-Bouquet:

100 ml Gemüsebrühe	1 TL Senf	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	150 ml Olivenöl	50 ml Weißweinessig
Salz, Pfeffer	250 g Babyleaf-Salat	Kresse

Zwiebeln und Ingwer halbieren und ungeschält mit der aufgeschnittenen Fläche nach unten in einer Pfanne anrösten, bis die Schnittfläche braun ist.

Staudensellerie und Knollensellerie in grobe Stücke schneiden. Den Strunk der Karotten entfernen und die Karotten vierteln. Sellerie und Karotten in einen Topf legen.

Zwei Außenblätter des Wirsings entfernen und in grobe Stücke zupfen. Die Stängel der Petersilie abschneiden und zusammen mit dem Wirsing zu dem restlichen Gemüse geben.

Einen Lauch grob in drei Stücke schneiden und mit in den Topf geben.

Das Suppengemüse mit 1,5 Litern Wasser bedecken, salzen und ein bis zwei Lorbeerblätter hinzugeben.

Die angerösteten Zwiebeln und den Ingwer ebenfalls in den Topf geben und mit Deckel bei mittlerer Temperatur für 1 bis 2 Stunden köcheln lassen.

Für den gebeizten Bachsaibling das Messer zwischen der Fischhaut und dem Filet ansetzen und das Fleisch mit dem Messer von der Haut lösen.

Das Filet in der Mitte zerteilen und in 5 cm lange Streifen schneiden.

Zu gleichen Teilen Salz und Zucker in eine Schüssel oder ein kleines Backblech geben. Den Saft einer halben Zitrone über die Mischung geben.

Die Filetstücke in das Blech legen, pfeffern und gut schütteln, bis der Fisch mit Salz und Zucker bedeckt ist. Den Fisch für eine halbe Stunde ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf in Butter anschwitzen. Tipp: die Butter sollte leicht braun werden, denn dann karamellisiert die Molke und schmeckt besser.

Muskatnuss und ein wenig Ingwer zu den Kartoffeln in den Topf reiben. Den Abrieb einer Bio-Zitrone dazugeben und alles mit anschwitzen.

Die Kartoffeln mit Weißweinessig und Zitronensaft aus einer halben Zitrone ablöschen.

Die fertig gekochte Gemüsebrühe abseihen und eine halbe Tasse für das Dressing zur Seite stellen. Den Rest der Brühe zu den Kartoffeln gießen.

Die Sahne dazugeben, umrühren und für zwanzig Minuten köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit einen Lauch in Ringe schneiden und zu der Suppe geben.

Den gebeizten Fisch unter fließendem Wasser abwaschen und die Filetstücke auf einen trockenen Teller legen.

Für das Dressing eine halbe Tasse der fertigen Gemüsebrühe mit Senf, Zucker, einem Spritzer Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Einen Schuss Weißweinessig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren.

Zwei Handvoll Babyleaf-Salat zu dem Dressing geben und unterheben. Den marinierten Salat als kleine Bouquets auf Teller geben und die gebeizten Bachsaibling-Filets daneben platzieren. Die Kresse als Topping auf den Salat geben.

Die Suppe zusammen mit frischen Kräutern in einen Mixer geben und schaumig pürieren. In Tassen füllen und zusammen mit Fisch und Salatbouquet servieren.

Björn Freitag am 27. Februar 2022

# Seesaibling mit Sauerkraut-Beurre-blanc, Pilz-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

400 g Seesaiblingsfilet	1 EL Mehl	1 Zweig Thymian
1 EL Rapsöl	1 EL Butter	Salz
Pfeffer		

**Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte	100-200 ml Bio-Sauerkrautsaft	100-200 ml Frischkäse
50 g Butter	200 ml Fischfond	50 ml Weißwein
Salz	weißer Pfeffer	

**Für das Törtchen:**

2 mehligk. Kartoffeln	250 g Pfifferlinge	1 Stange Frühlingslauch
2 EL Olivenöl	1 EL Rapsöl	Muskatnuss
Salz		

**Für das frittierte Sauerkraut:**

100 g frisches Sauerkraut	Gartenkresse	Öl
---------------------------	--------------	----

**Für den Fisch:**

Den Fisch etwa 10 Minuten vor Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und dann im heißem Öl auf der Hautseite braten.

Dabei evtl. noch die Haut etwas einritzen. Wenn die Haut schön kross ist, Fisch wenden und die Butter und den Thymian mit in die Pfanne geben.

Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Beurre blanc:**

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und die Hälfte in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Mit einem Schneebesen kalte Butter einrühren. Mit allen weiteren Zutaten auffüllen und zu einer leckeren leicht säuerlichen Sauce abschmecken.

Kurz vorm Passieren die andere Hälfte der Schalotte dazugeben und untermixen. Sauce anschließend durch ein feines Sieb passieren. Man kann sie dann mit dem Mixstab aufschäumen oder Königsklasse wäre sie warm als Espuma auf den Teller zu bringen.

**Für das Törtchen:**

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. Nach der Kochzeit mit Olivenöl und den Gewürzen stampfen und warm in einem kleinen Ring anrichten.

Pfifferlinge gut putzen (am besten komplett ohne Wasser arbeiten), sodass kein bisschen Sand mehr in ihnen ist. Pilze kräftig in Rapsöl anbraten und geschnittenen Lauch untermischen. Pilze im Ring auf der Kartoffelmasse anrichten und den Ring abziehen.

**Für das frittierte Sauerkraut:**

Sauerkraut gut wässern, damit es nicht zu sauer ist. Mit Küchentüchern trocken pressen und in der Fritteuse bei 160 Grad kross ausbacken.

Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gartenkresse als Garnitur verwenden.

Björn Freitag am 23. September 2022



# 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	Auflaufform (24x32cm)

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 29. April 2022

# Terrine von Zander und Garnele im Lauch-Mantel

**Für zwei Personen**

**Für die Terrine:**

300 g Zanderfilet	4 große Garnelen	1 Stange Porree
1 Ei	50 ml Sahne	4 cl Wermut
Salz		

**Für den Dip:**

5 grüne Oliven	1 Zitrone, davon Saft	3 EL Schmand
2 Zweige Kerbel	2 EL grober Senf	Salz

**Für die Terrine:**

Das Zanderfilet klein schneiden und in einen Standmixer geben. Ei aufschlagen und trennen. Eigelb anderweitig verwenden. Eiweiß zum Fisch geben und zu einer Masse mixen. Sahne und Wermut hinzugeben und kurz mixen. Porree waschen und in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Weiße Hüllblätter in schwach gesalzenem Wasser ca. 5-8 Minuten leicht blanchieren. Einzelne Blätter nebeneinander auf Klarsichtfolie auslegen. Fischmasse auf Lauchblätter geben. Die Garnelen nebeneinander auf Fischmasse verteilen, zu einer Rolle rollen und Enden verschließen. Terrine in einem Dampfbad bei 80 Grad garen.

Rolle anschließend abkühlen lassen.

**Für den Dip:**

Oliven fein schneiden. Kerbel abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Schmand mit Oliven, Kerbel und Senf mischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Klarsichtfolie von Terrine entfernen und Terrine in gleichmäßige Stücke schneiden. Stücke auf einem Teller anrichten und den Dip dazugeben.

Mit Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 03. Juni 2022

# Geflügel

## Coq au Vin

### Für 4 Personen

2 Flaschen franz. Spätburgunder	1 Hähnchen	100 g Bauchspeck
8 Champignons	4 Stangen Sellerie	2 Karotten
1 mittlere Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	3 Blätter Lorbeer	4 EL Tomatenmark
1-2 TL Speisestärke	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
Olivenöl	gehackte Petersilie	1 Baguette

Das Hähnchen in Unter-, Oberschenkel und Bruststücke zerlegen. Salzen, in Olivenöl rundherum anbraten und aus dem Topf nehmen.

Das Gemüse putzen bzw. schälen. Zwiebeln fein würfeln, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden, Champignons vierteln, Speck würfeln und alles zusammen im gleichen Topf mit Rosmarin, Thymian, Lorbeer und gehacktem Knoblauch anschwitzen. Mit Salz und Prise Zucker würzen, Tomatenmark einrühren und mit Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen, dabei 1 Glas zurückbehalten.

Die Hähnchenstücke in die Sauce geben und ca. 1 1/2 Std. kochen. Kurz vor Schluss Speisestärke mit dem restlichen Rotwein verquirlen und die Sauce damit binden.

Das Coq au vin auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und mit Baguette servieren.

Björn Freitag am 22. Oktober 2022

# Crespelle mit Maishähnchen und Burrata

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

2 Eier	100 g Mehl	50 ml Milch
Rapsöl	1 Prise Salz	

### Für das Fleisch:

2 Maishähnchenbrüste	Rapsöl	Salz, Pfeffer
----------------------	--------	---------------

### Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne	100 ml Geflügelfond
200 ml Rote-Bete-Saft	100 g Pecorino	2 EL Mehl
1 EL Butter	Salz	

### Für den Belag:

1 Mangold	2 Burrata Käse	Salz, weißer Pfeffer
-----------	----------------	----------------------

### Für die Garnitur:

frische Kräuter

### Für den Teig:

Das Mehl durch ein Sieb in eine Schüssel geben. Eier hineingeben und gut verrühren. Salzen und etwas Milch hinzugeben. Teig in einer Pfanne mit etwas Öl zu dünnen Crêpes ausbacken.

### Für das Fleisch:

Fleisch mit Haut in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Sauce:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle in einem Topf Butter schmelzen lassen. Etwas Mehl dazugeben, Fond und Sahne angießen. Einkochen lassen. Rote-Bete-Saft, Salz und Pfeffer hinzugeben und leicht köcheln lassen.

### Für den Belag:

Äußere Blätter des Mangold abtrennen. Den Rest kleinschneiden und blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Herausnehmen, auswringen und auf die Crêpes legen. Burrata daraufgeben. Salzen und mit weißem Pfeffer bestreuen. Fleisch aus der Pfanne nehmen, in kleine Stücke schneiden und auf den Burrata legen. Crêpe einrollen und in eine Auflaufform geben. Sauce in die Auflaufform der Crêpes füllen, mit Pecorino bestreuen und ca. 5 Minuten im 200 Grad heißen Ofen überbacken.

### Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken und am Ende über dem Gericht verteilen.

Björn Freitag am 14. April 2022

# Hähnchen mit Kartoffel-Sterne und Gemüselocken-Salat

## Für 3 Personen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchknolle	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 Hähnchen	Salz	Paprikapulver
1 Rosmarinzweig		

## Kartoffelsterne mit Dip:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	2 EL Öl	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	100 g Vollmilchjoghurt	100 g Crème-fraîche
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	1 Knoblauchzehe

## Gemüselocken-Salat:

4 Möhren	1 Zucchini	½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	3-4 EL heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Zwiebeln grob zerteilen, Knoblauchknolle halbieren, Zitrone vierteln und mit Olivenöl, Gemüsefond und Lorbeerblättern in einen Bräter geben.

Hähnchen von außen und innen mit Salz und Paprikapulver einreiben.

Mit der Brust nach oben in den vorbereiteten Bräter legen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Hitze auf 150°C reduzieren und ca. eine Stunde garen. Je nach Größe kann die Garzeit variieren. Tipp: Der Saft des Hähnchens darf nicht mehr blutig sein.

Hähnchen aus dem Bräter heben. Den Sud ohne Knoblauch und Zitrone in einen kleinen Topf geben und kurz mit einem Rosmarinzweig aufkochen lassen.

Jetzt das Hähnchen zerteilen: Zuerst werden die Keulen abgetrennt.

Hierfür das Fleisch mit einem Messer bis auf die Knochen einschneiden, dann die Keulen nach außen biegen und das Fleisch durchtrennen. Dann das Messer am Brustbein ansetzen und das Fleisch längs entlang der Knochen abtrennen.

## Tipp:

Sind die Hähnchenteile schon etwas abgekühlt oder nicht mehr knusprig, kann man sie einfach noch mal bei 150°C in den Ofen schieben, bis sie wieder heiß und kross sind.

Das Fleisch zusammen mit der Sauce und den Beilagen servieren.

## Kartoffelsterne mit Dip:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit einem Plätzchen-Ausstechern Sterne (andere Formen gehen natürlich auch) in verschiedenen Größen ausstechen und in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Übrig gebliebene Kartoffelstückchen noch etwas kleiner schneiden, wie die Sterne würzen und separat mitbacken (können dazu gereicht werden). Alternativ kann man aus den Resten noch Kartoffelpüree zubereiten.

Kartoffelsterne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten bei etwa 180 Grad im Ofen backen. Zwischendurch wenden.

Für den Dipp Vollmilchjoghurt und Crème fraîche vermischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und dem Saft einer halben Zitrone hinzugeben. Knoblauch auf einem Brett zunächst fein hacken, dann mit der Messerklinge zerreiben und zum Dip geben. Alles gut verrühren.

Kartoffelsterne schmecken als Beilage oder pur mit Salat und Dip.

## Gemüselocken-Salat:

Möhren schälen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden und in

eine Schüssel geben. Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Möhren, Zucchini, Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

## Indisches Butter-Chicken mit Basmati

### Für 4 Personen

4 Hühnerbrustfilets	$\frac{1}{2}$ l Tomatenpüree	150 ml Sahne
1 Becher Joghurt	2 EL Zitronensaft, Abrieb	1 Stk. Ingwer
2 Knoblauchzehen	2 gelbe Zwiebeln	2 EL Bockshornkleebblätter
2 EL Garam Masala	1 TL Kardamomsaat	4 Pimentkörner
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Zimt	Cayennepfeffer
2 TL natives Erdnussöl	1 TL Zucker	2 EL Salzmandeln
4 Zweige Koriander	Salz	4 EL Butterschmalz
300 g Basmati-Reis		

Huhn in mundgerechte Stücke schneiden, mit Joghurt, Senföl, Zitronen-Saft und -Abrieb.

Je 1 EL Kasuri Methi und Garam Masala in einer Schüssel vermischen.

Ingwer und Knoblauch mit der Feinreibe über das Huhn reiben und untermischen. Huhn im Kühlschrank für wenigstens mehrere Stunden oder am besten über Nacht marinieren lassen.

Im Mörser Kardamomsaat, Kreuzkümmel und Piment zermahlen, restliches Garam Masala und Zimt untermischen.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einem Topf mit 2 EL Ghee, anschwitzen, Gewürzmischung aus dem Mörser sowie das restliche Kasuri Methi dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Tomatenpüree und der Sahne aufgießen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, ca. 10-15 Minuten einköcheln lassen.

Parallel in einer Pfanne mit dem restlichen Ghee die marinierten Hühnerstreifen von jeder Seite für 3-4 Minuten braten, dann in die fertige Sauce geben und kurz mitkochen.

Parallel zum Kochvorgang den Basmati-Reis mit einer Prise Salz, daumenbreit mit Wasser bedeckt, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für ca. 12-15 Minuten dämpfen.

Butterchicken mit Basmatireis auf Tellern anrichten und mit gezupftem Koriandergrün und den Salzmandeln garnieren.

Björn Freitag am 08. Oktober 2022

# Maishähnchen, Amaranth-Cornflakes-Panierung, Fruchtreis

## Für 2 Personen

125 g Butter	100 g Haferflocken, fein	2 Maishähnchenbrüste mit Haut
30 g Cornflakes	1/2 Ananas	1/2 Mango
400 g Basmatireis	70 g gepuffter Amaranth	3 Eier
140 g Weizenmehl	40 ml Rapsöl	Salz
Ein Schuss Orangensaft	1 TL Zucker	1 EL gelbes Currypulver
Petersilie		

Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Für die Hollandaise Butter flüssig werden lassen. Anschließend beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Haferflocken bei niedriger bis mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Mit einem scharfen Messer die Haut der Maishähnchenbrüste vom Fleisch abtrennen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenhaut auf einer Hälfte des Backpapiers ausbreiten, mit der anderen Hälfte des Backpapiers zudecken, einen Topf zum Beschweren daraufstellen und für 20-25 min. in den Ofen stellen.

Cornflakes in einem tiefen Teller zerbröseln.

Ananas sowie Mango schälen und in ca. 1 cm breite Würfel schneiden.

Wasser in einen Topf geben, salzen und den Basmatireis für 10 - 15 Minuten kochen.

Die gerösteten Haferflocken zu den zerdrückten Cornflakes geben, gepufften Amaranth dazugeben und alles vermischen.

In einen weiteren tiefen Teller 2 Eier aufschlagen und mit einem Schuss Wasser verquirlen.

In einen weiteren tiefen Teller Mehl füllen.

Für die Hähnchenbrust Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die beiden Hähnchenfilets von beiden Seiten mit etwas Salz würzen.

Die Hähnchenfilets zuerst von beiden Seiten in Mehl und anschließend im verquirlten Ei wenden. Dann in der Cornflakes-Haferflocken-Amaranth-Mischung wälzen und die Panierung etwas andrücken.

Die panierten Hähnchenfilets in die vorgeheizte Pfanne legen und nach ca. 10 Minuten einmal wenden. Braten, bis die Panierung knusprig braun gebraten ist.

Sobald der Reis gar ist, eventuell Wasser abgießen, dann die geschnittenen Fruchtstücke unterheben.

Tipp: Erst kurz bevor Reis und Hähnchenhaut fertig sind, die Hollandaise zubereiten.

## Hollandaise:

Das letzte Ei trennen und das Eigelb in eine kalte Pfanne geben. Nun die Temperatur langsam erhöhen.

1 Schuss Orangensaft und Salz dazugeben und alles unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Flüssigkeit eindickt. Dies kann 5 - 10 Minuten dauern. Wenn sie anfängt zu dampfen, die Temperatur verringern. Zum Aufschlagen einen flachen Schneebesen nehmen.

Nun die leicht abgekühlte Butter in einem dünnen Strahl einrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Zucker und Currypulver unterrühren.

Die Hähnchenhaut aus dem Ofen nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abfetten lassen.

Das gebratene Hähnchenfilet in schräge Streifen schneiden und auf dem Fruchtreis anrichten. Die knusprige Hähnchenhaut darauflegen, mit Petersilie garnieren und das Ganze mit Hollandaise anrichten.

Björn Freitag am 09. Mai 2022



## Porridge nach thailändischer Art

### Für 2 Portionen

Rapsöl	1 Maishähnchenbrust	2 Karotten
1 kleines Stück Ingwer	1/2 Peperoni	1 TL Paprikapulver
50 g kernige Haferflocken	1/2 Hand Cashewkerne	Prise Zucker
Saft von 1 Zitrone	400 ml Geflügelfond	6 EL Kokosmilch
2 EL Kokosflocken	3 Stangen Zitronengras	1 Schuss Kokosessig
Salz	frischer Koriander	

Den Ofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, das Hähnchen hineinlegen und von beiden Seiten kurz anbraten.

Die Karotten schälen und anschließend raspeln.

Die Haut der Ingwerknolle mit einem Messer abschneiden und den Ingwer ebenfalls raspeln.

Die Peperoni in kleine Ringe schneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen.

Paprikapulver, kernige Haferflocken und die Cashews hinzugeben.

Tipp: Kernige Haferflocken werden nicht so schnell schleimig.

Den Saft der Zitrone über das Gemüse auspressen.

Anschließend alles mit Geflügelfond ablöschen.

Zitronengras mit einem Messer aufspalten und mit Kokosmilch und Kokosflocken ins Gemüse geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Das angebratene Hähnchen mit etwas Salz würzen und mit der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und dort 5-10 Minuten fertig garen.

1 Schuss Kokosessig zum Gemüse geben und anschließend das Zitronengras aus dem Topf nehmen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, nochmal etwas salzen, in kleine Streifen schneiden und auf einem tiefen Teller anrichten.

Frischen Koriander inklusive Stielen grob hacken und über das Hähnchen geben.

Das Gemüseporridge darüber geben und alles mit etwas Kokosmilch beträufeln.

Björn Freitag am 09. Mai 2022

## Sauerkraut mit asiatischer Maispoularde

4 Poulardenbrüste (Maispoularde)	2 Stangen Zitronengras	2 EL Erdnussbutter
4 EL Erdnussöl	Saft von 1 Limette	1 rote Chili (frisch)
1 handvoll Erdnüsse (ungesalzen)	2 Zweige Koriander	400 g Sauerkraut (Fasskraut)
1 (weiße) Zwiebel	1 EL Butterschmalz	50 ml Weißwein (Riesling)
150 ml Gemüsefond	4 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
Salz, Zucker		

Backofen auf 180° Heißluft mit Grillfunktion vorheizen..

Chilis und Zitronengras grob schneiden und im Mörser zusammen mit 2 EL Erdnussöl zerstoßen, in einer Schüssel mit Erdnussbutter, und Limettensaft verrühren.

Die Poulardenbrüste mit der Marinade auf der Hautseite einreiben. Im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen.

Fasskraut in einen Topf geben, Zwiebel halbieren und zusammen mit 1 EL Butterschmalz zum Kraut geben, kurz anschwitzen. Wacholder und Lorbeer dazugeben und mit Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 20 min köcheln lassen, bei Bedarf mit Salz abschmecken. Mit einem Löffel die Marinade von den Brüsten entfernen und in einem Schälchen aufheben. Die Brüste salzen in einer Pfanne mit dem restlichen Erdnussöl auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden, Hitze verringern und 2 EL der Marinade mit in die Pfanne geben.

Erdnüsse schälen, Häutchen entfernen und grob hacken.

Erdnüsse auf die Hautseite streuen und die Brüste mit der Hautseite nach oben im Backofen für ca. 10 min. im Ofen fertig garen.

Sauerkraut auf Teller geben und die Brüste daraufsetzen, mit gehacktem Koriander und etwas Bratensaft aus der Pfanne anrichten.

Björn Freitag am 29. Januar 2022

# Wraps

## Für 4 Personen:

250 g Weizenvollkornmehl (1700)	Mehl (Kneten, Ausrollen)	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
1 Zitrone (Saft)	Naturjoghurt (125 g)	Salz Pfeffer
150 g Garnelen, roh	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 Würfelschneiden. 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.

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 10. September 2022



**Hack**

## Kalb-Frikadellen und Möhren-Eintopf

### Für 4 Portionen

4 Möhren	2 Kartoffeln	300 ml Kalbsfond
frischer Majoran	1-2 trockene Brötchen	Semmelbrösel
400 g Kalbsoberschale	1 EL Tomatenmark	Düsseldorfer Senf
1 große Zwiebel	1 Ei	4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	1 Bd. Petersilie	Salz, Pfeffer
Pflanzenöl		

Kartoffeln, Karotten und eine Zwiebel fein würfeln und in einem Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeer und Wacholderbeeren dazugeben, anschließend mit etwas Gemüse- oder Kalbsfond aufgießen bis das Gemüse bedeckt ist. Für 15-20 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Der Eintopf sollte zum Schluss relativ dick sein, also während der Kochzeit nur bei Bedarf etwas Fond nachgießen.

Trockene Brötchen in grobe Stücke zerbrechen und in lauwarmem Wasser einweichen.

Fleisch in Stücke schneiden und durch den Fleischwolf drehen Ei, Tomatenmark, Senf, fein geschnittene Zwiebel, halber Bund feingehackte Petersilie zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Brötchen ausdrücken und ebenfalls dazugeben, alles gut durchmischen und bei Bedarf mit etwas Semmelbrösel abbinden.

Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gut ausbraten.

Eintopf mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken, gezupften Majoran sowie den Rest feingehackter Petersilie unterheben.

Zum Schluss den Eintopf auf Tellern anrichten, die Frikadellen dazu platzieren und mit Senf servieren.

Björn Freitag am 06. August 2022

# Kohlroulade vom Wirsing mit Salzkartoffeln

## Für 4 Personen

1 Wirsing	300 g Rinderhack	300 g Schweinehack
1 gehäufter EL Senf	1 Ei	3 EL Paniermehl
2 Brötchen vom Vortag	100 g Feta	8 Kartoffeln, festk.
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Küchengarn
3 gelbe Zwiebeln	150 ml Kalbsfond	100 ml Sahne
trockener Weißwein	1 TL Kümmel	2 Lorbeerblätter
2 Zweige Thymian	Salz, Butterschmalz	1-2 TL Butter

Beide Hackfleischsorten in eine Schüssel geben, Ei, Senf, ausgedrückte Brötchen und Paniermehl dazugeben, Feta in die Masse bröseln, alles gut durchmischen, dabei mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Vom Wirsing die äußeren Blätter abbrechen und in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend auswringen und wo nötig dicke Rippen herausschneiden und mit der glatten Seite nach unten zwischen Küchentüchern mit dem Nudelholzen plätten.

Hackfleischmasse auf der glatten Seite verteilen, zu Bratlingen formen, mit den Wirsingblättern einwickeln und mit Küchengarn verschnüren.

Zwiebeln grob schneiden, in einer großen Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Rouladen in die Pfanne geben und heiß anbraten bis sie gut gebräunt sind, dann wenden und weiter braten. Dann Thymian, Kümmel und Lorbeerblätter in die Pfanne geben, mit Weißwein, Kalbsfond, und Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Ofen bei 200°C Umluft mit Grillfunktion für weitere 20 25 Minuten backen.

Parallel geschälte Kartoffeln halbieren oder je nach Größe vierteln und als Salzkartoffeln zubereiten, dann abschütten und mit etwas Butter durchschwenken.

Rouladen aus der Pfanne nehmen, Sauce mit einem Sieb in eine Sauteuse filtern, etwas einkochen und dabei nochmal mit etwas Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken, ggfs. mit etwas Butter abbinden.

Rouladen vom Garn befreien, mit den Salzkartoffeln und der reduzierten Sauce auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 26. November 2022

## Köttbullar mit Pilzen und Rahm-Soße

### Für 4 Personen:

600 g Kalbhackfleisch	1 El kleine Kapern	3 Sardellen
2 Scheiben altes Weißbrot	ca. 1 El Paniermehl	1 Tl Senf
1 Ei	8 braune Champignons	4 Kräuterseitlinge
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	50 ml Weißwein
100 ml Kalbsfond	1 El Sojasauce	1 El Butter
100 ml Sahne	2 Stiele Petersilie	Salz, weißer Pfeffer
4 EL Rapsöl		

Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Senf, Kapern und gehackten Sardellen, sowie das Ei dazugeben. Weißbrot in Wasser einweichen, fest ausdrücken und zum Hack geben. Alles gut durchmengen und mit etwas Paniermehl abbinden.

Kleine Hackbällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl nicht zu heiß rundherum goldbraun braten.

Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl und Butter anschwitzen, Schalotte und Knoblauch fein würfeln und dazugeben.

Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein und Spritzer Sojasauce ablöschen und die Butter dazugeben und unter Rühren aufschäumen lassen und etwas reduzieren. Anschließend mit Sahne ablöschen, kurz einkochen und gehackte Petersilie unterheben.

Köttbullar mit den Pilzen in Rahmsauce anrichten.

Björn Freitag am 27. August 2022



# Rinder-Filet, Senfkruste, Kartoffel-Gratin, Pesto

## Für 4 Personen:

1 kg Rinderfilet	2 Schalotten, fein gewürfelt	2 EL Senfkörner
2 EL grober Senf	2 EL feiner Senf	Rapsöl
weißer Pfeffer	50 g Mehl	50 g Butter
Küchengar		

## Kartoffelgratin:

300 g Bamberger Hörnchen	1 Knoblauchzehe	0,5 l Sahne Muskat
75 g Butter	Salz, weißer Pfeffer	

## Kräuterpesto:

frische Kräuter	100 ml Olivenöl	50 g Parmesan
1 Zehe Knoblauch	3 EL Pinienkerne	Prise Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet in 4 dicke Medaillons schneiden, bei Bedarf parieren und an den Rändern mit Küchengar umwickeln, damit es in der Pfanne die Form behält.

Für die Senfkruste die Senfkörner ca. 15 Minuten kochen lassen (besser noch über Nacht gewässert), abgießen.

Die Senfkörner zusammen mit dem feinen und groben Senf, sowie den Schalotten in eine Schüssel geben, durchmischen und mit weißem Pfeffer abschmecken.

Die Medaillons nun von einer Seite mit Mehl bestäuben, etwas Senfkrustenmasse darauf geben und wieder mit Mehl abschließen. In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl und Butter erhitzen und die Medaillons mit der Mehl/Senfseite nach unten braten, bis die Krusten fest ist (nicht wenden!) Die nackte Seite oben mit Salz würzen.

Nach kurzer Ruhezeit auf dem Brett nun mit der gesalzenen Seite auf den Grill oder in den Backofen setzten und bei ca. 180 Grad ca. 10 Minuten grillen.

## Kartoffelgratin:

Die Kartoffeln schälen und mit einem feinen Hobel in dünne Scheiben reiben. In einem Topf die Sahne und Butter erhitzen, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, die Kartoffelscheiben hinzugeben und für 5 Minuten kochen lassen.

Eine Auflaufform mit Knoblauch einreiben, mit Butter fetten, die Kartoffelmasse einfüllen und bei 180 Grad für ca. 30 Minuten in den Grill oder Backofen geben.

## Kräuterpesto:

Die Kräuter mit dem Messer durchhacken und zusammen mit den anderen Zutaten im Mörser zu einer Paste zerstoßen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch nun mit dem Kartoffelgratin und dem Kräuterpesto anrichten.

Björn Freitag am 06. Juni 2022



**Kalb**

# Braten vom Kalb-Tafelspitz mit Rotkohl und Gnocchi

## Für 4 Portionen:

1 kg Tafelspitz vom Kalb	50 g Mehl	4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	150 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ L Kalbsfond
1-2 Lorbeerblätter	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

## Rotkohl:

2 EL Olivenöl	1 kleiner Rotkohl	1 Apfel
1 Schalotte	300 ml Gemüsefond	Saft von 1 Orange
weißer Balsamico-Essig	2 Nelken	2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren	Zimt, Pfeffer, Salz	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Zucker	1 TL Salz	Gnocchi
800 g Kartoffeln (mehlig)	150-200 g Mehl	2 Eigelbe
1 Prise Muskat	Salz, weißer Pfeffer	

Tafelspitz von Fett und Silberhaut befreien, salzen, in Mehl wenden und in einem Bräter mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Zwiebeln schälen und würfeln, zum Fleisch geben. Lorbeerblätter und geschälte Knoblauchzehe hinzugeben und alles kurz schmoren lassen, mit Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein reduzieren, dann mit Kalbsfond aufgießen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 1- 1 $\frac{1}{2}$  Std. garen.

Rotkohl waschen und fein schneiden, salzen und durchkneten und in einem Topf mit Pflanzenöl anschwitzen. Schalotte und Apfel schälen und würfeln, zum Rotkohl geben und ebenfalls kurz mit anschwitzen, anschl.

mit Fond aufgießen. Gewürze dazugeben und für 30 min. sanft köcheln.

Zum Schluss mit dem Orangensaft und einem Spritzer Essig abschmecken.

Kartoffeln in Salzwasser garen, dann abgießen und warm schälen.

Die geschälten Kartoffeln im Ofen bei ca. 80° warm halten. Kartoffeln durch die Kartoffelpress drücken, etwas salzen, Prise Muskat hinzugeben und mit Mehl und Eigelb zu einem Teig verarbeiten.

Teig portionsweise zu einer Wurst rollen, in 2 cm lange Stücke schneiden.

Dann die Teigstücke mit einer Gabel einmal anrollen, so dass in jedem Gnocchi 4 kleine Rillen entstehen. Die Gnocchi in simmerndes Salzwasser geben und garen bis sie von selbst an die Wasseroberfläche kommen. Mit der Schaumkelle herausholen, in kaltem Wasser abschrecken und vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Butter durchschwenken.

Kalbstaftelspitz in Scheiben schneiden, mit den Gnocchi und dem Rotkohl auf Tellern anrichten, anschl. mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 24. April 2022

# Kalb-Filet im grünen Mantel, Spargel-Graupen-Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Kalbsmedaillons à 100 g	2 EL feiner Dijonsenf	2 Zweige Estragon
2 Zweige Dill	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Liebstöckel
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Risotto:

80 g Perlgraupen	4 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	40 g Pecorino	500 ml heller Kalbsfond
½ Zitrone, Saft	30 ml Weißwein	30 g Butter
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Salz
weißer Pfeffer	Eiswasser	

### Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	2 EL heller Essig	1 TL Senfsaat
1 Lorbeerblatt	2 EL Zucker	

### Für das Stroh:

2 vorw. festk. Kartoffeln	200 ml Rapsöl	Salz
---------------------------	---------------	------

### Für das Fleisch:

Die Medaillons mit Küchengarn zusammenbinden, in Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 120 Grad auf eine Kerntemperatur von etwa 56 Grad bringen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und den Rand vom Fleisch mit dem Senf dünn einpinseln. Rand dann in den Kräutern wälzen, so dass das Fleisch oben und unten frei von Kräutern ist.

### Für das Risotto:

Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Graupen und die angestoßenen Knoblauchzehen ungeschält dazugeben und 2 Minuten mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und den Wein komplett einkochen lassen. Zu 1/3 den heißen Kalbsfond aufgießen und etwas 20 Minuten köcheln lassen. Wenn die Masse zu trocken wird, immer wieder mit heißem Fond aufgießen. Spargelenden schälen und separat in kochendem Salzwasser kurzblanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Pecorina reiben. Zum Schluss Spargel, Pecorino, Zitronensaft Zucker, Butter und Gewürze dazugeben und leicht umrühren, den Knoblauch entfernen. Gesamte Kochzeit beträgt etwa 20-25 Minuten.

### Für die Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in achtel Spalten schneiden. Zusammen mit dem Zucker, den Gewürzen, dem Essig und 100 ml Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Aus dem Sud heraus anrichten.

### Für das Stroh:

Kartoffeln schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Dann in einem Küchentuch gut ausdrücken und im heißen Fett in einem Topf nach und nach frittieren. Abtropfen lassen, salzen und als Topping auf dem Fleisch anrichten.

Björn Freitag am 14. April 2022

# Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

## Für 4 Personen

### Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel, à 180 g	Mehl	3 Ei, verquirlt
100 g Paniermehl	100 g Mehl	ca. 250 g Butterschmalz

### Kartoffel-Gurken-Salat:

1 Salatgurke	800 g festk. Kartoffeln	250 ml Kalbsfond
3 Schalotten, fein gewürfelt	1 Zwiebellauch	1 Stk. Ingwer
1 Knoblauchzehe	100 g Bauchspeck, gewürfelt	2 EL körnigen Senf
mehrere EL Gewürzgurkensud	1-2 EL weißer Balsamicoessig	5-6 EL Rapsöl
Meersalzflöckchen	und weißer Pfeffer	1 Bund krause Petersilie

### Garnitur:

1 Zitrone	4 Sardellen	12 Kapern
4 TL Preiselbeermarmelade		

**Schnitzel:** Schnitzel mit etwas Salz und Pfeffer würzen und anschließend zwischen Gefrierbeutel legen und mit dem Fleischklopfer plattieren.

Panierstraße einrichten: je eine flache Schale mit Mehl, verquirlten Eiern (mit Salz und Pfeffer leicht würzen) und Paniermehl bereitstellen.

Schnitzel ganz leicht mehlieren, durchs Ei ziehen und dann ins Paniermehl geben und von beiden Seiten das Paniermehl nur ganz leicht andrücken.

Parallel in einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel (je nach Größe nach und nach) darin von beiden Seiten kross ausbacken. Dabei die Pfanne immer wieder mal vorsichtig bewegen, damit das Fett über die Schnitzel schwappt. Auf Küchenkrepp geben und kurz ruhen lassen.

**Kartoffel-Gurken-Salat:** Kartoffeln nicht zu weich kochen, noch warm pellen und dann etwas auskühlen lassen.

Speck würfeln und in einer Sauteuse anschwitzen, dabei etwas Rapsöl mit in den Topf geben und vorsichtig kross braten.

Gurken in Streifen schälen, halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden, zum Abtropfen in ein Sieb geben, dabei salzen und pfeffern.

Frühlingslauch in Ringe schneiden und zu den Gurken geben, Ingwer und Knoblauch darüber reiben, ruhen lassen.

Parallel Schalotten fein würfeln, in einen Stieltopf geben, mit weißem Pfeffer würzen, mit der Kalbsbrühe aufgießen, den Senf dazugeben und erwärmen, dabei gut durchrühren. Anschließend 3 Kartoffeln würfeln, in die Brühe geben, 4 EL Rapsöl, einige Spritzer Balsamico und mehrere EL Gurkenwasser hinzufügen und alles mit dem Mixstab pürieren. Dabei mit Salz abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben, die gewürzten Gurken dazugeben, das Dressing darüber gießen, als gut durchmischen. Speck und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben und bei Bedarf noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

**Garnitur:** 4 Zweige Petersilie im heißen Butterschmalz (direkt nach dem Schnitzel backen) frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Parallel: 4 schöne Scheiben von der Zitrone schneiden, jeweils eine Sardelle als Ring auf die Scheiben legen, die Kapern darin verteilen, jeweils einen TL Preiselbeermarmelade und zum Schluss einen frittierten Petersilienzweig darauf geben.

Schnitzel mit der Garnitur und dem Kartoffel-Gurken-Salat auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 26. November 2022

# Wiener Schnitzel mit warmem Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

4 Scheiben Kalbfleisch ( ca. 150 g)	2 Eier	2 EL Mineralwasser
2 EL Mehl	100 g Pankomehl	4 EL Butterschmalz
1 EL Butter	Frischhaltefolie	4 Scheiben Zitrone
2 EL Kapern	4 Sardellen	400 ml Kalbsfond
600 g Kartoffeln, festk.	1 EL Kümmel	1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke	1 EL Dijon-Senf	2 EL Kräuteressig
3 EL mildes Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer	

Das Kalbfleisch aus dem Kühlschrank holen und zusammen mit den anderen Zutaten für die Schnitzel bereitstellen.

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln mit dem Kümmel, einer halbierten Knoblauchzehe und Salz aufsetzen und ca. 30 Minuten bissfest garen.

Parallel den Fond erwärmen, mit Salz, Pfeffer, Essig und den beiden Ölen als Salatdressing abschmecken.

Kartoffeln so heiß wie möglich pellen und direkt in die warme Marinade schneiden, alles ziehen lassen. Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben.

Fleischscheiben zwischen Frischhaltefolie legen und mit dem Fleischklopfer plätten. Die Scheiben salzen und pfeffern, leicht in Mehl wenden, durch verquirltes Ei (mit Mineralwasser aufschlagen) ziehen und dann in das Pankomehl legen und ohne Druck panieren.

Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Dann auf Küchentrepp legen.

Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, die Schnitzel dazu geben und mit Zitronenscheibe, sowie Kapern und Sardelle garnieren.

Björn Freitag am 22. Oktober 2022





**Lamm**

# Lamm-Karree auf Kichererbsen-Mus und Schafkäse-Topping

## Für 4 Personen:

### Für das Karree:

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

### Für das Püree:

800 g Kichererbsen	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	$\frac{1}{2}$ Zitrone (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 11. März 2022

# Lamm-Koteletts, Bohnen-Salat, karamellisierte Zwiebeln

## Für 4 Personen:

12 Lammkoteletts vom Rücken	400 g grüne TK-Bohnen	400 g dicke Bohnen im Glas
2 mittelgroße rote Zwiebeln	2 EL Zucker	4 EL weißer Balsamico-Essig
3 EL Gemüsefond	1 TL Senf	ca. 10 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Thymian	1 Zweig Rosmarin
1/2 halbe Knolle Knoblauch	Salz, schwarzer Pfeffer	1 Handvoll Eiswürfel
100 ml Wasser		

Topf mit Wasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, salzen und die TK-Bohnen darin bissfest blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Die dicken Bohnen mit klarem Wasser abspülen, für ½ min. im gleichen Wasser blanchieren, ebenfalls abschrecken und zusammen mit den grünen Bohnen in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer und Senf mit 2 EL weißen Balsamico-Essig und der Gemüsebrühe verrühren. 6 EL Olivenöl dazugeben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Bohnen mit der Vinaigrette marinieren.

Rote Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und in einem Stieltopf mit Zucker, Essig und einem Schuss Wasser einige Minuten kochen lassen.

Lammkoteletts etwas plätten, Fettrand mehrmals einschneiden.

In einer flachen Schale 4 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermischen, gehackten Thymian und Rosmarin hinzufügen, die Koteletts in der Marinade wälzen und in einer Grillpfanne zusammen mit der halben Knoblauchknolle von beiden Seiten jeweils 1,5 - 2 min grillen.

Bohnensalat auf Tellern anrichten, die Lammkoteletts und die kandierten Zwiebeln dazu anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 10. April 2022

# Lamm-Rücken mit Ziegenkäse-Kruste und Spargel-Tempura

## Für zwei Personen

**Für das Butterschmalz:** 150 g Butter

## Für den Lammrücken:

300 g Lammrücken 1 EL Estragon-Senf Butterschmalz  
Salz Pfeffer

## Für die Ziegenkäsekruste:

100 g Ziegenfrischkäse 1 Ei 3 EL Paniermehl

## Für den Tempurateig:

100 g Mehl 100 g Stärke 1 Prise Salz  
300 ml Eiswasser

## Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel Mehl, Rapsöl Salz, Pfeffer

## Für die Béarnaise-Mayonnaise:

1 Ei braune Molke, von oben  $\frac{1}{2}$  TL mittelscharfer Senf  
1 TL Worcestersauce 2 EL Verjus 2 Zweige Estragon  
1 Zweig Kerbel 1 Prise Zucker 120 ml Rapsöl  
Salz weißer Pfeffer

## Für das Butterschmalz:

Die Grillfunktion am Backofen einschalten. Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Dabei darauf achten, dass die Molke sich von der Butter trennt und zum Schluss leicht bräunlich ist.

Butter durch ein feines Sieb geben und Molke auffangen. Gewonnenes Butterschmalz zum Anbraten des Lammrückens verwenden.

## Für den Lammrücken:

Lammrücken von beiden Seiten in einer Pfanne mit zuvor hergestelltem Butterschmalz für 2 Minuten anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Estragonsenf bestreichen. Ruhen lassen.

## Für die Ziegenkäsekruste:

Ei aufschlagen und trennen. Ziegenfrischkäse, Paniermehl und Eigelb verkneten. Eiweiß anderweitig verwenden. Masse dünn auf Fleisch auftragen. Kurz vorm Servieren 3-4 Minuten im Ofen gratinieren und auf Kerntemperatur je nach Größe des Lammrückens von ca. 56 Grad bringen.

## Für den Tempurateig:

Mehl durch ein Sieb geben. Mit Salz, Stärke und etwas Eiswasser zu einem Teig verrühren. So viel Wasser benutzen, bis er fast flüssig, aber dennoch zäh ist.

## Für den Spargel:

Spargel schälen, längs halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden.

Mehl sieben und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel einzeln in Mehl wenden und mit einer Pinzette durch den Tempurateig ziehen und in Öl ausbacken.

## Für die Béarnaise-Mayonnaise:

Braune Molke vom Butterschmalz mit Ei und Senf verrühren. Nach und nach unter Rühren Öl einfließen lassen und zu einer Mayonnaise aufschlagen. Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und feinhacken. Mayonnaise mit Kräutern, Salz, Zucker, Pfeffer, Worcester Sauce und Verjus würzen.

Björn Freitag am 03. Juni 2022

# 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 gehäufte EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	1-2 EL Stärke
1 EL Zuckerrübensirup	Salz, Pfeffer, Öl	

### 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	Öl

Den Ofen auf 180 Grad Umlufthitze vorheizen.

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

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 auf Farbe und Flüssigkeit überprüfen. 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 Aroma zu intensivieren. Fleisch und Kartoffeln mit der Sauce servieren.

Björn Freitag am 11. März 2022

# Lamm-Spieße mit Gemüse und Polenta

**Für 4 Personen:**

**Lammspieße:**

1 kg Lamm (Rücken und Filets)	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
4 Zweige Basilikum	Olivenöl	1 Knoblauchzehe (ungeschält)
1 helle Aubergine	1 Zwiebel	je 1 gelbe und grüne Zucchini
1 große Tomate	4 kleine Tomaten	Salz, Pfeffer
Zucker, Essig	Holzspieße	

**Polenta:**

4 EL Maisgrieß	Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zwiebel
200 ml Sahne-Milchgemisch	1 Stuch Butter	Muskatnuss, Pfeffer
2 violette Chilischoten	2 EL Mascarpone	100 ml heller Kalbsfond
50 g Parmesan	Olivenöl	heller Essig
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Thymian

Das Lamm in mundgerechte Stücke würfeln, mit Salz und Pfeffer marinieren.

Einen langen Schuss Olivenöl in der Pfanne erhitzen, 2 Rosmarinzwige und Knoblauch hinzugeben, um das Öl zu aromatisieren. Das Fleisch scharf anbraten, mit weißem Pfeffer würzen, gegebenenfalls mehr Olivenöl hinzufügen. Die Rosmarinzwige und den Knoblauch mit einer Pinzette entfernen und das Fleisch in eine Auflaufform geben und ruhen lassen.

Das Gemüse nun in grobe Würfel schneiden, in derselben Pfanne mit Öl anbraten und die restlichen Kräuter (Basilikum grob gezupft) hinzufügen.

Ebenso abkühlen lassen. Das Gemüse nun abwechselnd mit dem Fleisch auf die Spieße stecken und auf dem Grill bei ca. 200 Grad für 5 Minuten grillen.

Reste zusammen mit der in den Auflaufformen gebildeten Flüssigkeiten nochmal in der Pfanne anbraten und mit Zucker, einem Schuss Essig und Pfeffer abschmecken und ebenfalls servieren.

**Polenta:**

Die gewürfelte Zwiebel zusammen mit der Butter im Topf anschwitzen, die gehackten Chilischoten hinzugeben und mit dem Kalbsfond ablöschen. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen, das Sahne-Milchgemisch hinzufügen, sowie einen Schuss Essig und den Saft der Zitrone. Dabei immer rühren, alles aufkochen lassen. Zum Schluss die Mascarpone und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Die Polenta auf einem großen Teller verteilen und die Spieße darauf drapieren. Das Ragout zum Schluss verteilen.

Björn Freitag am 06. Juni 2022

**Meer**

# Garnelen in Quinoa, grüner Spargel, Wasabi-Mayonnaise

## Für 2 Personen

2 Schalotten	200 ml raffiniertes Rapsöl	Salz
6 St. grüner Spargel	4 frische Garnelen	1 Ei
1 TL Wasabipaste	1 Schuss Weißweinessig	6 Stiele frischer Koriander
Pfeffer	1 Schuss Kürbiskernöl	6 Scheiben eingelegter Ingwer
8 EL gepuffte Quinoa		

Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und diese bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Anschließend Schalottenwürfel hineingeben und glasig braten.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen.

Spargelstangen schälen und in 8-9 cm lange, diagonale Stücke schneiden. Den Spargel je nach Dicke ca. 3 Minuten kochen lassen und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. So bleibt er grün und knackig.

Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und diese bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen.

4 Garnelen ins heiße Öl geben und von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten.

Anschließend die Garnelen mit Salz würzen.

Für die Wasabi-Mayo das Ei, Wasabipaste sowie raffiniertes Rapsöl und eine Prise Salz in einen Mixbehälter geben.

Alles mit einem Stabmixer pürieren und diesen dabei langsam von unten nach oben hochziehen.

Wenn sich die Zutaten zu einer Creme verbunden haben, einen Schuss Weißweinessig dazugeben und unterrühren. Im Kühlschrank kaltstellen, bis sie serviert wird.

Koriandergrün waschen und trockentupfen, inklusive der Stiele grob hacken.

Die abgeschreckten Spargelstücke zu den Zwiebeln geben und nochmals erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Garnelen fertig angebraten sind, längs entlang des Rückens einschneiden und zurück in die Pfanne legen. Etwas Kürbiskernöl über die Garnelen geben.

Jeweils ein paar Stücke Spargel auf den Teller geben und mit je 3 Scheiben eingelegtem Ingwer garnieren.

Die fertigen Garnelen in einer Schüssel mit gepopptem Quinoa wenden und anschließend auf den angerichteten Spargel legen.

Nun den restlichen Sud der Garnelen darüber geben, mit gehacktem Koriander bestreuen und mit 1-2 EL Wasabi-Mayo servieren.

Björn Freitag am 09. Mai 2022



## Garnelen-Spieß mit Spinat und Röstkartoffeln

### Für 4 Personen:

16-20 TK-Garnelen	800 g TK-Blatt-Spinat	4 mittelgroße Kartoffeln
2 Schalotten	1 frische, rote Chilischote	1 Stück Ingwerknolle
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer	4 EL natives Olivenöl	1 Nocke Butter
4 lange Holzspieße		

Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, danach mit kaltem Wasser abspülen. Die Kartoffeln bissfest garen, pellen und als einzelne Scheiben in einer großen Pfanne mit Bratöl von beiden Seiten kross braten.

Schalotten schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Chili entkernen, in feine Streifen schneiden; eine Knoblauchzehe hacken und beides in die Pfanne geben. Den Spinat und etwas Salz plus einer Nocke Butter hinzufügen. Die Pfanne mit dem Deckel schließen, die Temperatur verringern und den Spinat im eigenen Saft garen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 4-5 Garnelen auf einen Spieß stecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und eine zerdrückte Knoblauchzehe hineingeben; die Garnelenspieße von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten braten, dabei salzen und mit fein geriebenem Ingwer würzen. Zum Schluss etwas Zitronen-Abrieb und -Saft dazugeben.

Kartoffeln, Spinat und Garnelen-Spieße anrichten.

Björn Freitag am 10. April 2022

## Moules-frites Miesmuscheln mit Pommes und Mayonnaise

### Für 4 Personen

1 kg Miesmuscheln	1 Zwiebel	1 Karotte
$\frac{1}{4}$ Stk. Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Knolle frischer Knoblauch	100 g stückige Tomaten
150 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Lorbeerblatt
1/2 Piri (rote Chilischote)	Pflanzenöl	400 g mehligk. Kartoffel
2 L Sonnenblumenöl	2 Eier	400 ml Sonnenblumenöl
1 TL Dijonsenf	3-4 Spritzer Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Muscheln (bei Bedarf putzen und) mit kaltem Wasser waschen.

In einem Sieb abtropfen lassen.

Sellerie, Karotte und Zwiebel in Würfel schneiden, Chilischote fein auf schneiden und alles zusammen in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Dabei Knoblauch im Ganzen, und mit den Lorbeerblättern in den Topf geben.

Muscheln bei voller Hitze in den Topf werfen und durchschwenken, mit Weißwein und Tomaten ablöschen, kurz kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus den Eiern und den weiteren Zutaten mit dem Pürierstab eine Blitzmayonnaise in einem schmalen Gefäß hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel Kartoffeln schälen und in dicke Stifte schneiden, in kochenden Wasser für 1-2 Minuten blanchieren, damit die Stärke austritt, dann zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben. Anschließend in heißem Öl bei knapp unter 160 Grad kross ausbacken.

Muscheln mit Petersilie garnieren und in großen, tiefen Tellern anrichten. Pommes und Mayonnaise separat servieren.

Björn Freitag am 12. Februar 2022



**Rind**

## Nordrhein-westfälisches Labskaus

### Für 4 Portionen:

600 g blaue Kartoffeln, mehligk.	250 g Roastbeef, vorgegart	2 rote Zwiebeln
Rapsöl	3 Scheiben Pumpernickel	500 g gegarte Rote Bete
300 ml Gurkenwasser	Salz, Pfeffer	4 Gewürzgurken
4 Eier	Meersalz	

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln je nach Größe für ca. 20-25 Minuten garkochen. (Blaue Kartoffeln erst nach dem Kochen schälen, damit die Farbe erhalten bleibt.)

Das Roastbeef in grobe Würfel schneiden und durch einen Fleischwolf geben.

Wer keinen Fleischwolf besitzt, kann das Fleisch bereits gewolft beim Metzger kaufen.

Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem Schuss Rapsöl in einer tiefen Pfanne anschwitzen. Pumpernickel mit der Hand zerbröseln und in eine ofenfeste Pfanne geben. Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und den Pumpernickel im Ofen knusprig braun rösten.

Die Rote Bete grob würfeln und in eine Schüssel geben.

Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind. Dafür ein spitzes Messer bis in die Mitte einer Kartoffel stechen und anheben. Fällt die Kartoffel vom Messer, ist sie gar.

Nun das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken.

Dann pellen und grob würfeln.

Zwiebeln mit Gurkenwasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Dann die Hitze verringern und salzen und pfeffern.

Rote Bete und Kartoffeln zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und zu einer Masse stampfen. Roastbeef und einen Schuss Gurkenwasser hinzufügen und weiter stampfen. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht kocht, sondern nur leicht erwärmt wird.

Saure Gurken in Längsstreifen schneiden.

Die Eier in etwas Butter als Spiegeleier anbraten.

Zum Anrichten zuerst die Labskaus-Masse auf den Teller geben und mit dem gerösteten Pumpernickel garnieren. Dann die Gurkenstreifen darüberlegen.

Zum Schluss das Ei über die Gurke geben und mit etwas Meersalz würzen.

Björn Freitag am 04. April 2022

## Pfeffer-Potthast mit Zwiebel-Schmelz

### Für 4 Personen:

600 g Rinderrücken ohne Kn.	6 mittelgroße Kartoffeln, festk.	$\frac{1}{2}$ TL grüner Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL getrock. roter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL langer Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	3 Zwiebeln	2 EL weißer Balsamico
1 EL Senf	250 ml Kalbsfond	Salz, Zucker
1 EL kalte Butter	4 Zweige frischer Kerbel	1 EL Butterschmalz

Kartoffel schälen, vierteln, in kaltem Wasser bereitstellen.

Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und bissfest garen.

Rinderrücken parieren und in mundgerechte Stücke schneiden, zur Seite stellen.

Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden, in Butterschmalz anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen, 50 ml Kalbsfond dazugeben und bei geschlossenem Deckel zu einem Schmelz einkochen.

Pfefferkörner mittelfein mörsern.

Fleischstücke in einer schweren Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten kurz und scharf anbraten, zum Schluss einen Teil des gemörserten Pfeffer (nach gewünschter Schärfe) dazugeben, dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb zur Seite stellen, Bratensaft dabei auffangen.

Pfanne mit Kalbsfond ablöschen, Senf einrühren, mit Salz abschmecken und evtl. noch etwas Pfeffer in die Sauce gegeben und reduzieren.

Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und kurz aufkochen, anschließend die fertigen Salzkartoffeln und die Fleischstücke sowie den aufgefangenen Bratensaft in der Pfanne geben, alles gut durchschwenken, mit Salz und evtl. mit weiterem Pfeffer abschmecken.

Pfefferpotthast auf Tellern anrichten und mit dem Zwiebelschmelz und gezupftem Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 03. Juli 2022

## Rinder-Rouladen klassisch

### Für 4 Rouladen

4 Rouladen (Oberschale)	12 dünne Scheiben Speck	2 mittelgroße Zwiebeln
Rapsöl	1 TL getrock. Majoran	Pfeffer, Meersalz
4 EL mittelscharfer Senf	4-8 kleine Gewürzgurken	2 EL Butterschmalz

### Für Rouladensoße:

1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 Gemüsezwiebel
2 EL Tomatenmark	250 ml Rotwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser
3 Lorbeerblätter	1 EL Stärke	

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und gemeinsam mit den Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen.

Rouladenfleisch ausbreiten. Tipp: Keine Angst vor dunklen Stellen im Fleisch! Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.

Fleisch ordentlich pfeffern und ein wenig salzen. Tipp: Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht! Jeweils 1 EL Senf pro Roulade verstreichen. 3 Scheiben Speck pro Roulade und die angeschwitzten Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen.

Ganze Gewürzgurken auf die Rouladen geben oder nach Belieben zuvor vierteln.

Seiten des Fleisches einklappen und Rouladen fest einrollen. Seiten dabei weiter hineindrücken, damit die Füllung nicht rausfällt. Von außen ordentlich salzen, nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt schnell.

Rouladen verschnüren. Hierfür gibt es zwei Techniken: Björn Freitag schnürt die Rouladen wie ein Päckchen zusammen. Zora Klipp hat eine andere Methode: die Schlaufentechnik. Dabei bindet sie mit dem Kochfaden eine Schlaufe, legt die Roulade in diese hinein und zieht sie dann fest. Anschließend bildet der Faden weiter halbe Schlaufen, die das Fleisch zusammenhalten. So entsteht optisch eine Art Mini-Rollbraten, der fest geschnürt ist.

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

### Tipp:

Die gesündere Alternative zu Butterschmalz ist Rapsöl.

Möhren in daumenbreite Stücke schneiden. Sellerie schälen und in daumenbreite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Streifen schneiden.

Rouladen nach dem ersten Anbraten aus dem Topf nehmen und Möhren, Sellerie und Zwiebeln anbraten. Tomatenmark zum Gemüse geben. Kräftig umrühren, um Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen.

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

Danach die Rouladen wieder hineinlegen. Wasser hinzufügen. Tipp: Alternativ kann anstatt des Wassers auch selbstgemachte Brühe hinzugegeben werden.

Im Ofen brauchen die Rouladen 1-1,5 Stunden bei 160 Grad Ober-Unterhitze.

Auf dem Herd müssen die Rouladen, je nach Größe 1-1,5 Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten. Tipp: Die Festigkeit der Rouladen durch das Einstechen mit einem Messer prüfen.

Rouladen herausnehmen und Fäden entfernen.

Das Röstgemüse für die Soße abpassieren. Dabei wird der Topfinhalt durch ein Sieb oder ein Passiertuch gegossen, sodass die Flüssigkeit vom Gemüse getrennt wird. Soße ordentlich pfeffern und einkochen lassen. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und einen Schuss Balsamico hinzugeben. Die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln.

Björn Freitag am 24. Oktober 2022

## Sauerbraten vom Rinder-Filet mit Sellerie-Püree

### Für 4 Personen:

#### Für den Sauerbraten:

700-800 g Rinderfilet in 4	Scheiben portioniert	0,5 l Rotwein
0,2 l Kalbsfond hell	0,1 l (dunkler) Balsamicoessig	1 Zwiebel gewürfelt
5 Nelken	2 Lorbeerblätter	1 EL Zucker
Pfeffer, Salz	2 EL Butterschmalz	1/2 TL Zucker
200 ml dunkler Kalbsfond	2 EL eingeweichte Rosinen	1 EL Butter
Petersilie		

#### Für das Selleriepüree:

1/2 Sellerieknolle	1 Zwiebel	4 EL Kalbsfond
Salz, Pfeffer	2 EL Crème-fraîche	

Alle Zutaten für den Fond mischen und leicht erwärmen, dann das Rinderfilet damit übergießen und 24 Std. im Kühlschrank einlegen und marinieren.

Die marinierten Filets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit Salz würzen, in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Im Ofen auf dem Gitterrost bei 90 ° Ober, -Unterhitze  $\frac{1}{2}$  Std.

ruhen lassen bzw. fertig garen.

Die Marinade durch ein Sieb in einen Stieltopf passieren, den dunklen Kalbsfond und die Rosinen dazugeben und die Saucenbasis ca. um die Hälfte reduzieren lassen. Wenn sie dick genug ist mit etwas kalter Butter abbinden.

Die Sellerieknolle schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel dann in Salzwasser mit einigen Spritzern Zitronensaft ca. 15 min. weich kochen.

Die geschälte Zwiebel würfeln in einem Topf mit einem Schuss Kalbsfond ca. 10 min. glasig schwitzen, dann den gegarten Sellerie dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Crème fraîche dazu geben und alles mit dem Stabmixer pürieren.

Filetstücke in Scheiben schneiden, mit dem Selleriepüree daneben anrichten, Sauce darüber geben und mit Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 19. November 2022

# Sauerbraten vom Rinder-Filet, Kirschen, Rotkohl, Knödel

## Für zwei Personen

### Für den Sauerbraten:

2 Rinderfilets à 150 g	2 EL dunklen Balsamicoessig	1 EL Agavendicksaft
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

### Für die Mini-Knödel:

2 dicke mehlig. Kartoffeln	1 EL Butter	1-3 EL Kartoffelstärke
1-3 EL Mehl	Muskatnuss	Salz

### Für Sauerkirschen:

1 kleine Zwiebel	2 EL getrock. Sauerkirschen	500 ml dunklen Kalbsfond
1 EL Crème-fraîche	1 Päck. Lebkuchen	2 EL Balsamicoessig
1 EL Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Kokos-Rotkohl:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	1 Kokosnuss	1 EL Butterschmalz
1 TL Zucker	1 TL Salz	

### Für den Sauerbraten:

Die Rinderfilets mit Balsamico, Agavendicksaft, Nelken und Lorbeerblatt in einem Beutel vakuumieren und bei 50 Grad für 20 Minuten in ein Wasserbad legen. Danach aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Grillpfanne bei maximaler Hitze grillen. Das Fleisch sollte innen leicht rosa sein.

### Für die Mini-Knödel:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser kochen. Anschließend durch eine Presse drücken und mit Stärke und Mehl eine Art Gnocchi Masse herstellen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Etwa 2-3 cm kleine Knödel formen und in Salzwasser pochieren. Zum Schluss einmal in Butter schwenken.

### Für Sauerkirschen:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In Öl anschwitzen, mit Fond ablöschen und ein wenig einkochen. Sauerkirschen, Crème fraîche und Zucker dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und mit einem Teil des Soßenkuchens abbinden.

### Für den Kokos-Rotkohl:

Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden, mit Salz und Zucker kräftig in den Händen kneten. In einer Pfanne mit Butterschmalz kräftig sautieren.

Anschließend mit Deckel etwa 5 Minuten köcheln. Kokosnuss knacken, etwas Fruchtfleisch (ca. 2 EL) kleinschneiden und zum Schluss unter den Kohl geben.

Björn Freitag am 18. November 2022



## Schneller Pfeffer-Potthast mit Zwiebelschmelz

### Für 4 Personen

600 g Rinderrücken ohne Knochen	6 mittelgr. Kartoffeln, festk.	$\frac{1}{2}$ TL grüner Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL getrock. roter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL langer Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	3 Zwiebeln	2 EL weißer Balsamico
1 EL Senf	250 ml Kalbsfond	Salz, Zucker
1 EL kalte Butter	4 Zweige frischer Kerbel	1 EL Butterschmalz

Kartoffel schälen, vierteln, in kaltem Wasser bereitstellen.

Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und bissfest garen.

Rinderrücken parieren und in mundgerechte Stücke schneiden, zur Seite stellen.

Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden, in Butterschmalz anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen, 50 ml Kalbsfond dazugeben und bei geschlossenem Deckel zu einem Schmelz einkochen.

Pfefferkörner mittelfein mörsern.

Fleischstücke in einer schweren Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten kurz und scharf anbraten, zum Schluss einen Teil des gemörserten Pfeffer (nach gewünschter Schärfe) dazugeben, dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb zur Seite stellen, Bratensaft dabei auffangen.

Pfanne mit Kalbsfond ablöschen, Senf einrühren, mit Salz abschmecken und evtl. noch etwas Pfeffer in die Sauce gegeben und reduzieren.

Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und kurz aufkochen, anschließend die fertigen Salzkartoffeln und die Fleischstücke sowie den aufgefangenen Bratensaft in der Pfanne geben, alles gut durchschwenken, mit Salz und evtl. mit weiterem Pfeffer abschmecken.

Pfefferpotthast auf Tellern anrichten und mit dem Zwiebelschmelz und gezupftem Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 08. Januar 2022



# Salat

## Caesar-Salad

### Für 4 Personen:

2 Römersalat-Herzen	50 g Roquefort-Käse	5-8 Sardellenfilets
2-3 EL Kapern	2 Eier	25 ml Gemüsefond
weißer Balsamico	1 Prise Zucker	4 Scheiben Weißbrot
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe	50 ml Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer	4 Zweige grünes Basilikum	4 Zweige rotes Basilikum
$\frac{1}{2}$ Weißbrot	2 Zweige Thymian	

Eier für ca. 6 Minuten wachweich kochen.

Weißbrot würfeln, Knoblauchzehe quetschen (später entfernen) und mit der Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur als Croutons ausbacken, dabei mehrmals wenden.

Eier schälen, vierteln und in ein schmales Gefäß geben. Kapern und Sardellen hinzugeben, mit ganz wenig Salz, Prise Zucker und weißer Pfeffer würzen, Gemüsefond, Balsamicoessig und Olivenöl hinzugeben, mit dem Pürrierstab zu einer halbflüssigen Mayonnaise verarbeiten. Bei Bedarf mehr Gemüsefond und Olivenöl hinzugeben und abschmecken.

Gewaschenen Römersalat mundgerecht zerlegen und in eine Schüssel geben.

Basilikum in Streifen schneiden und zum Salat geben.

Römersalat mit dem Dressing marinieren, durchmischen und auf Teller geben. Roquefort würfeln und zusammen mit den Croutons auf dem Salat anrichten und nach Wunsch noch mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Björn Freitag am 11. November 2022

## Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel

200 g Feldsalat	2 (feste) Birnen	200 g Sauermilchkäse
4 Scheiben Pumpernickel	2 EL fester Blütenhonig	1 EL Dijon-Senf
1-2 EL Birnen-Balsamico	1-2 EL Gemüsefond	1-2 TL Walnussöl
5 EL mildes Sonnenblumenöl	1 EL Butter	2 TL Rohrzucker
Salz, Pfeffer		

Feldsalat putzen, waschen und schleudern.

Birnen vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden, in einer Pfanne die Butter schmelzen, den Rohrzucker dazugeben und die Birnenscheiben darin karamellisieren.

Nieheimer Käse würfeln.

Honig, Dijon-Senf, Balsamico, Gemüsefond miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Öle dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Dressing verrühren.

Feldsalat mit Birnenscheiben und Nieheimer Käse auf Tellern anrichten, Pumpernickel darüber bröseln und das Dressing darüber geben.

Björn Freitag am 29. Januar 2022

## Joghurt-Dressing auf Kopfsalat

### Für 4 Portionen:

200 g Joghurt (1,5%)    50 ml Sahne    1 Bio-Zitrone  
1 TL Puderzucker    Salz     $\frac{1}{2}$  Bund Dill  
1 Kopfsalat

Joghurt zusammen mit der Sahne in eine Schüssel geben.

Den Saft einer halben Zitrone unterrühren.

Puderzucker und Salz hinzugeben und vermengen. Dill fein hacken und in das Dressing geben. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Björn Freitag am 09. Januar 2022

## Kartoffel-Gurken-Salat

### Für 4 Personen

1 Salatgurke	800 g festk. Kartoffeln	250 ml Kalbsfond
3 Schalotten, fein gewürfelt	1 Zwiebellauch	1 Stk. Ingwer
1 Knoblauchzehe	100 g Bauchspeck, gewürfelt	2 EL körnigen Senf
mehrere EL Gewürzgurkensud	1-2 EL weißer Balsamicoessig	5-6 EL Rapsöl
Meersalzflöcken	und weißer Pfeffer	1 Bund krause Petersilie

### Garnitur:

1 Zitrone	4 Sardellen	12 Kapern
4 TL Preiselbeermarmelade		

Kartoffeln nicht zu weich kochen, noch warm pellen und dann etwas auskühlen lassen.

Speck würfeln und in einer Sauteuse anschwitzen, dabei etwas Rapsöl mit in den Topf geben und vorsichtig kross braten.

Gurken in Streifen schälen, halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden, zum Abtropfen in ein Sieb geben, dabei salzen und pfeffern.

Frühlingslauch in Ringe schneiden und zu den Gurken geben, Ingwer und Knoblauch darüber reiben, ruhen lassen.

Parallel Schalotten fein würfeln, in einen Stieltopf geben, mit weißem Pfeffer würzen, mit der Kalbsbrühe aufgießen, den Senf dazugeben und erwärmen, dabei gut durchrühren. Anschließend 3 Kartoffeln würfeln, in die Brühe geben, 4 EL Rapsöl, einige Spritzer Balsamico und mehrere EL Gurkenwasser hinzufügen und alles mit dem Mixstab pürieren. Dabei mit Salz abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben, die gewürzten Gurken dazugeben, das Dressing darüber gießen, als gut durchmischen. Speck und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben und bei Bedarf noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Björn Freitag am 26. November 2022

## Klassische Vinaigrette auf Feldsalat

### Für 4 Portionen:

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	150 ml Rapsöl	8 EL Sherryessig
1 EL Puderzucker	1 EL Senf	10 Walnusshälften
Salz	Pfeffer	400 g Feldsalat

Zwiebel fein würfeln und in einem Schuss Rapsöl anschwitzen. (Durch das Anschwitzen der Zwiebel bleibt das Dressing anschließend länger haltbar. Rohe Zwiebeln gären schnell und schmecken dann bitter.) Das restliche Rapsöl und den Sherryessig zu den Zwiebeln geben und vermengen. Alternativ geht auch Weißweinessig.

Puderzucker und Senf in das Dressing rühren.

Walnüsse klein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat gut waschen und die Enden entfernen. Das Dressing über den Salat geben und unterheben.

Björn Freitag am 09. Januar 2022

## Rohkost-Salat aus Wurzel-Gemüse

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	$\frac{1}{4}$ Steckrübe	1 weiße Rübe / Mairübe
2 Möhren	$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Schuss Apfelessig	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
20 g Petersilie	15 g Dill	25 g Mandelblättchen
2 TL Mohn	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Granatapfel

Kohlrabi, Rüben und Möhren schälen und mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln.

Chili kleinhacken und hinzufügen. Wer es weniger scharf mag, zuvor die Kerne und Trennwände entfernen.

Saft einer halben Zitrone, Apfelessig, Salz und Zucker hinzufügen und vermengen.

Koriander und Dill fein hacken.

Mandelblättchen, Mohn und Olivenöl mit den gehackten Kräutern in die Schüssel geben. Wer mag, kann die Mandelblättchen vorher kurz in der Pfanne anrösten.

Granatapfelkerne mit einem Löffel aus der Frucht lösen und in den Salat geben.

Alles vermengen und bei Bedarf abschmecken.

Björn Freitag am 21. November 2022

## Rote Bete Dressing auf Chicorée und Lollo Rosso

### Für 4 Portionen

$\frac{1}{2}$ Orange	200 ml Rote Bete-Saft	1 TL Dijon-Senf
50 ml Himbeeressig	Salz	50 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Chicorée	$\frac{1}{2}$ Kopf Lollo Rosso	

Den Saft einer halben Orange in einer Schüssel mit dem Rote Bete-Saft vermengen.

Senf, Himbeeressig, Salz und Rapsöl dazugeben und das Dressing mit einem Schneebesen oder einem Pürierstab aufschlagen.

Chicorée in Streifen schneiden und die Blätter des Lollo Rosso abzupfen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Björn Freitag am 09. Januar 2022

# Schwein

## Bier-Gulasch mit Mai-Rübchen

### Für 4 Personen

1 Schweinefilet	3-4 weiße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 TL Paprikapulver (edelsüß)	1/2 TL Rosenpaprika (scharf)	1 Zweig Basilikum
200 ml Altbier	250 ml Kalbsfond	1 Scheibe Graubrot
1 EL Butterschmalz	1 EL Schmand	1 TL Speisestärke
2 Mairübchen	Saft von 1/4 Zitrone	1 Prise Muskatblüte
1/2 Bund Kerbel	1 EL Butter	Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Rapsöl		

Schweinelende parieren, in Scheiben schneiden und zur Seite legen.

Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in Rapsöl anschwitzen, mit Salz und den beiden Paprikas würzen. Knoblauch und Basilikumzweig dazugeben, mit dem Altbier und dem Fond ablöschen und für einige Minuten einkochen. Brotscheibe in die Sauce legen, damit diese nicht bitter wird.

Schweinelende in eine heiße Pfanne geben, Butterschmalz dazugeben und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, dann in ein Sieb geben und ruhen lassen. (Der Bratensaft, der beim Ruhen aus dem Fleisch tritt, kann auch noch mit ins Gulasch gegeben werden.) Mairübchen schälen, halbieren und in Spalten schneiden und für ca. 5 Minuten blanchieren. Dann in Butter schwenken, mit Salz und Muskatblüte abschmecken.

Brot, Knoblauch und Basilikum aus der Sauce entfernen. Schmand dazugeben, verrühren, mit Salz, schwarzem Pfeffer und einem guten Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Speisestärke auflösen und die Sauce damit abbinden.

Schweinelende in die Biersauce geben und kurz warm ziehen lassen.

Biergulasch mit Mairübchen auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 05. Februar 2022

## Curry-BBQ vom 'Strohschwein' mit Pflaumen, Süßkartoffel

### Für zwei Personen

300 g Schweinefilet	2 Süßkartoffeln	1 Glas eingeweckte Pflaumen
100 ml Kalbsfond	2 EL Senfkörner	1 rote Chilischote
2 EL Currypulver	2 EL Rübensirup	1 Zimtstange
3 EL BBQ-Sauce	Salz	Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und Senfkörner hineingeben.

Fleisch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in neutralem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und Süßkartoffeln in die Fleischpfanne geben. Leicht anbraten, mit Kalbsfond ablöschen und mit geschlossenem Deckel garen lassen.

Die Hälfte der Pflaumen mit ein wenig Saft dazugeben, Rübensirup und BBQ-Sauce untermischen und mit geschlossenem Deckel weiterhin ziehen lassen. Nach Geschmack und Konsistenz können weitere Pflaumen und Saft hinzugefügt werden.

Chili klein schneiden und je nach Schärfe mit dazu geben. Senfkörner abgießen und mit Currypulver und Zimtstange in die Pfanne geben und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch abschließend nochmals mit ins Curry geben und warm werden lassen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 17. Februar 2022



## Erbsen-Suppe mit Schweine-Bauch

200 g Schweinebauch	300 g TK-Erbsen	100 g getrocknete Bergerbsen
1 weiße Zwiebel	1 EL Butter	Olivenöl
400 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Frische Minze	150 ml Sahne
50 ml Weißwein	Salz, schwarzer Pfeffer	

Bergerbsen in Wasser für 24 Std. einlegen.

Bauchspeck von der Schwarte befreien, wenn nötig Knorpel rauschneiden, dann würfeln und in einer Pfanne im eigenen Fett kross braten, später bei Bedarf einen Schuss Olivenöl dazugeben. Eingeweichte Bergerbsen in kochendes Wasser geben (ohne Salz) und für ca. 30 min. weich garen. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, in Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, TK Erbsen dazu geben und mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen, mit Salz abschmecken und im Mixer pürieren.

Die Bergerbsen abgießen zum Bauchspeck in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Minze untermischen Erbsencreme in Tellern anrichten, die Bergerbsen und den Bacon darauf platzieren.

Björn Freitag am 21. Januar 2022

## Schaschlik mit Curry-Soße und Schmorzwiebeln

4 Metallspieße mit gedrehtem Ende	400 g Schweinenacken	
<b>Je 1 Paprika: grün, gelb, rot</b>		
125 ml Tomatenpolpa	2 EL Tomatenmark	1-2 Knoblauchzehen
1 reife Mango	1 EL Madrascurry	1 EL Rohrzucker
Spritzer weißer Balsamico	2 EL Erdnussöl	1 große Gemüsezwiebel
100 ml Kalbsfond	Pflanzenöl	Salz, weißer Pfeffer
Bauernbrot		

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen.

Fleisch würfeln, Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden, dann alles abwechselnd auf die Spieße ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Öl rund herum anbraten, dann im Backofen für ca.

10 min. fertig garen.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und würfeln.

In einem Stieltopf mit etwas Erdnussöl Tomatenmark anschwitzen, Currypulver und Rohrzucker dazugeben, kurz mit anschwitzen, dann mit der Tomatenpolpa aufgießen, Knoblauch grob schneiden und in die Sauce geben, mit Balsamicoessig und Salz abschmecken, Mangowürfel hinzugeben und die Sauce ca. 10 min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Gemüsezwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, in Öl sanft anschwitzen, mit Salz würzen, mit Kalbsfond ablöschen und einkochen.

Schaschlik mit Currysauce und Schmorzwiebeln auf Tellern anrichten, dazu Brot reichen.

Björn Freitag am 21. Januar 2022

# Schweine-Kotelett mit Anna-Kartoffeln, Schmorzwiebeln

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffeln:

6 vorw. festk. Kartoffeln    100 g Butter            Muskatnuss  
Salz                                    Pfeffer

### Für die Zwiebeln:

2 weiße Zwiebeln                2 Prisen Kümmel    2 EL Rapsöl  
Salz                                    Pfeffer

### Für den Salat:

1 Bund Blattpetersilie        1 TL Kapern            1 Zitrone  
2 EL Rapsöl

### Für die Kartoffeln:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Kartoffeln damit bepinseln, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen und in einer feuerfesten Form etwa 2-3 cm dick schichten. Im Ofen etwa 20 Minuten garen. Dabei darauf achten, dass es nicht zu dunkel wird, ansonsten mit Alufolie abdecken.

### Für das Fleisch:

2 Schweinekoteletts mit Knochen (à 200 g) 2 Eier 3 EL Butterschmalz 100 g Paniermehl 2 EL Mehl Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl bereitstellen.

Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst in Mehl, dann in Ei und am Ende in Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von jeder Seite etwa 6-7 Minuten krossbraten und ruhen lassen. Je nach Dicke des Fleisches evtl. im Ofen nachgaren. Wichtig ist, dass es noch saftig, nicht zu roh am Knochen und gut kross ist.

### Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, in Viertel schneiden und die Viertel auseinander fächern. In einem Topf mit Deckel in Rapsöl 10-15 Minuten anschwitzen und bei mittlerer Hitze mit dem Kümmel und Deckel schmoren. Dabei darauf achten, dass sie eine schöne braune Farbe bekommen und nicht zu viel Flüssigkeit verlieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Zitrone filetieren und die einzelnen Filets vorsichtig mit Rapsöl, Kapern und Petersilienblättern mischen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 17. Februar 2022

# Schweinekotelett mit grünen Bohnen

## Für 4 Personen:

4 Schweine-Koteletts	500 g grüne Buschbohnen	4 Zweige Salbei
0,2 l Weißwein	1 Zweig frisches Bohnenkraut	1-2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	1 EL Olivenöl	3-4 Zweige Petersilie
1- 2 TL Meersalzflöcken	Salz, weißer, schwarzer Pfeffer	

Backofen auf 80°C Umluft vorheizen Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken, kurz zur Seite stellen.

Den Fettrand der Koteletts einschneiden. Große Edelstahl-Pfanne erhitzen, Koteletts hineinlegen und dann noch etwas Butterschmalz mit in die Pfanne geben und die Koteletts von beiden Seiten für ca. je 2 Minuten heiß anbraten und anschließend in einer Backform geben, das überschüssige Fett darüber gießen, dann im Ofen warm stellen (80°C Umluft) und für 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

Salbei in die Pfanne geben, etwas Butter dazu, mit dem Weißwein ablöschen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen, etwas reduzieren und dann zum Schluss unter Rühren mit der restlichen Butter abbinden.

Parallel in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl die Bohnen mit dem Bohnenkraut durchschwenken, dabei mit Salz und weißem Pfeffer würzen und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben.

Bohnen ohne Bohnenkraut auf Tellern anrichten, die Koteletts darauf platzieren, mit schwarzem Pfeffer und Meersalzflöcken würzen und die Sauce mit Salbei darüber geben.

Björn Freitag am 11. November 2022

# Stielmus-Kartoffel-Untereinander mit Eisbein, Spiegelei

## Für 4 Portionen

1 Staude Stielmus	4 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel
125 g Creme-frâiche	Muskatnuss	300 g gepökelttes Eisbein
5 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter	4 Eier
4 Essiggurken	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Butter
Öl, Küchenring		

Eisbein für ca. 2 Stunden mit Wacholderbeeren und Lorbeerblättern bei sanfter Hitze köcheln lassen und anschließend abkühlen lassen.

Stielmus waschen, Blattgrün von den Stängeln entfernen.

Dann zuerst die Stängel für 2-3 Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren, danach für zwei weitere Minuten das Blattgrün dazugeben.

Alles mit der Schaumkelle herausholen und in Eiswasser abschrecken; das Kochwasser aufbewahren.

Gut abtropfen lassen und anschließend in Stücke schneiden.

Kartoffeln würfeln und im Stielmuswasser garkochen, anschließend abgießen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.

Dann zu den gekochten Kartoffeln geben, alles Stampfen, dabei mit Salz, Muskatnuss und weißem Pfeffer abschmecken sowie Creme frâiche und eine Nocke Butter unterrühren.

Parallel den Stielmuss blanchieren und kalt abschrecken, dann fein hacken.

Eisbein vom Fett befreien und das schiere Fleisch in kleine Stücke schneiden; zusammen mit dem Stielmus unter die Kartoffelmasse heben.

In einer Pfanne Spiegeleier zubereiten.

### Anrichten:

Essiggurken im Fächer aufschneiden, untereinander auf Tellern anrichten.

Spiegeleier mit Hilfe eines großen Küchenrings ausstechen und auf dem Stampf platzieren; mit Essiggurke und Petersilienzweig garnieren.

Björn Freitag am 13. August 2022

# Suppen

## Asiatische Hühner-Suppe

### Für 4 Personen

1 Suppenhuhn	1 Stück Lauch	6 braune Champignons
2 kleine Pak Choi	2 Handvoll Sojasprossen	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 mit Wurzelgemüse garen; danach aus der Brühe holen und zur Seite stellen; 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 20. April 2022

## Bunte Beten-Suppe

### Für 4 Personen

5 Möhren	1 kleines Stück Ingwer	1 Zwiebel
ca. 400 g Hokkaidokürbis	$\frac{1}{2}$ Rote Bete	2 EL Butter
900 ml Gemüsebrühe	1 Prise Currypulver	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb
Salz, Pfeffer	4 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Möhren, Ingwer und Zwiebeln schälen.

Kürbis würfeln, Möhren raspeln, Ingwer sehr fein würfeln oder reiben.

Das geschnittene Gemüse zu gleichen Teilen in zwei Töpfe geben.

Rote Beete schälen, raspeln und nur in einen der beiden Töpfe geben.

Beide Gemüseportionen auf dem Herd mit Butter andünsten, Ingwer und jeweils die Hälfte der Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 10 min köcheln lassen. Mit Curry, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mithilfe eines Pürierstabs oder Standmixers cremig pürieren.

Crème fraîche unterrühren. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, etwas Wasser zugeben und verrühren.

Vorsichtig die beiden verschiedenfarbigen Suppen in Tellern portionieren.

Mit einem Löffel kann man nun hübsche Schlieren durch die Suppe ziehen.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und die Suppe damit bestreuen.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

# Erbsen-Suppe

## Für 4 Personen

300 g Erbsen      4 Schalotten      5 Blatt Bohnenkraut  
500 ml Kalbsfond      200 ml Sahne      1 Msp. weißer Pfeffer  
30 g Butter

Die Schalotten in feine Würfel schneiden und mit der Butter glasig anschwitzen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und aufkochen. Die Erbsenmasse abpassieren, und im Mixer aufschäumen.

Björn Freitag am 10. April 2022

# Iserlohner Senf-Suppe

## Für 4 Personen:

2 EL Butter      1 Zwiebel      4 EL Weizenmehl  
0,3 l Riesling      500 ml Geflügelbrühe      500 ml Schlagsahne  
2 Äpfel      2-3 EL scharfer Senf      2 EL Rohrzucker  
Pfeffer, Salz      1/2 Zitrone (Saft)      1/2 Bund Schnittlauch

Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Butter anschwitzen. Dann das Mehl dazugeben und mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Riesling ablöschen und köcheln lassen.

Äpfel schälen, entkernen, und klein würfeln, zur Suppe geben und fünf Minuten mitkochen. Dann die Suppe mit der Geflügelbrühe und Sahne angießen, den Senf dazugeben und noch mal kurz kochen lassen.

Die Suppe mit Salz, weißem Pfeffer, dem Zucker und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und dann pürieren.

Suppe in Teller abfüllen und mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Björn Freitag am 19. November 2022

# Schnibbel-Bohnen-Suppe mit Shiitake-Pilzen

## Für 4 Personen

250 g Stangen- oder Buschbohnen      1 weiße Zwiebel      500 ml Gemüsefond  
2 Zweige Bohnenkraut      2 mehlig. Kartoffeln      2 EL Misopaste  
weißer Balsamico      6 St. Shiitake-Pilze      3 EL Erdnussöl  
2 Zweige Petersilie      Salz, weißer Pfeffer      Eiswürfel

Bohnen schnippeln und in Salzwasser für ca. 5 min blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Erdnussöl sanft anschwitzen, dabei leicht salzen.

Shiitake vom Stiel befreien, vierteln und mit den Zwiebeln anschwitzen.

Anschließend mit Gemüsefond auffüllen, die geschälten Kartoffeln hineinreiben, dann die blanchierten Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, ca. 10 min köcheln lassen.

Miso-Paste in die heiße Suppe einrühren, vom Herd nehmen, gehackte Petersilie unterheben und mit wenig Salz, evtl. mehr Miso-Paste, Pfeffer und einigen Spritzern Mikawa-Mirin abschmecken und dann in Tellern anrichten.

Björn Freitag am 08. Januar 2022

## Schnibbelbohnen-Suppe mit Shiitake-Pilzen

### Für 4 Personen

250 g Buschbohnen	1 weiße Zwiebel	500 ml Gemüsefond
2 Zweige Bohnenkraut	2 mehligk. Kartoffeln	2 EL (Shiro-) Misopaste
süßer Mirin-Essig	6 Stück frische Shiitake-Pilze	3 EL Erdnussöl
2 Zweige Petersilie	Salz, weißer Pfeffer	Eiswürfel

Bohnen schnippeln und in Salzwasser für ca. 5 min blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Erdnussöl sanft anschwitzen, dabei leicht salzen.

Shiitake vom Stiel befreien, vierteln und mit den Zwiebeln anschwitzen.

Anschließend mit Gemüsefond auffüllen, die geschälten Kartoffeln hineinreiben, dann die blanchierten Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, ca. 10 min köcheln lassen.

Miso-Paste in die heiße Suppe einrühren, vom Herd nehmen, gehackte Petersilie unterheben und mit wenig Salz, evtl. mehr Miso-Paste, Pfeffer und einigen Spritzern Mikawa-Mirin abschmecken und dann in Tellern anrichten.

Björn Freitag am 03. Juli 2022

## Schwarzwurzel-Kokos-Suppe

### Für 4 Portionen:

5 Schwarzwurzeln, geschält	Saft von 1 Zitrone	1 Apfel, geschält, gewürfelt
1 Gemüsezwiebel	30 g (3 EL) Butter	100 ml Apfelsaft
300 ml Gemüsebrühe	50 ml (4 EL) Kokosessig	200 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer	Dill	

Schwarzwurzel schälen und gut abwaschen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit die Stangen nicht oxidieren. Anschließend schräg in Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen.

Zwiebel schälen und würfeln, ebenso den Apfel und beides zu den Schwarzwurzeln geben. Wenn das Ganze glasig ist mit Kokosmilch und einem Schuss Kokosessig ablöschen, Apfelsaft und Brühe dazugeben, mit etwas Salz würzen und die Suppe ca. 20 Minuten mit Deckel garen.

Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Pfeffer abschmecken und mit etwas Dill oder Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 24. April 2022



## Stielmus-Eintopf mit Kartoffel-Sticks

### Für 4 Personen

400 g Stielmus	1 Bund Suppengemüse	4 6 rote Kartoffeln, festk.
1 große Kartoffel (mehligk.)	500 ml Gemüsefond	Spritzer weißer Balsamico
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	2 Wacholderbeeren
Salz, weißer Pfeffer	2 Zweige Blattpetersilie	1-2 EL Olivenöl

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen, Lorbeer, Nelke und Wacholder dazugeben, mehligke Kartoffel schälen und reiben, ebenfalls dazugeben und dann mit Gemüsefond ablöschen und ca.

15 Minuten kochen lassen.

Stielmus putzen, nur die weißen Stiele herunterschneiden, gegebenenfalls noch einmal waschen und in den Eintopf geben und für wenige Minuten köcheln lassen.

Rote Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, salzen und auf einem Blech mit eingöltem Backpapier im Ofen für ca. 20 Minuten backen.

Eintopf mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken, dann in tiefen Tellern anrichten, die Kartoffelsticks darauf geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 05. Februar 2022

## Weißer Bohnen-Eintopf

### Für zwei Personen:

800 ml Gemüsefond	1 Pastinake	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel
2 Topinambur	1 Möhre	1 Kartoffel
1 Tomate	1 TL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 TL Majoran	2 Dosen weiße Bohnen
1 Lauch	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	

Gemüsefond in einem Topf zum Köcheln bringen.

Pastinake, Süßkartoffel, Topinambur, Möhre und Kartoffel schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Tomate waschen, vierteln und den grünen Strunk herausschneiden.

Geschnittenes Gemüse in den Topf geben und mit halb geöffnetem Deckel im heißen Fond für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Olivenöl hinzugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Majoran oder Estragon würzen.

Bohnen aus den Dosen in ein Sieb abschütten, abspülen und abtropfen lassen.

Lauch gründlich waschen. Dunkelgrüne Blätter und Endstück abschneiden. Den weißen Teil in Ringe schneiden.

Wenn das Gemüse gar gekocht ist, Lauch und weiße Bohnen in den Eintopf geben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen.

Zuletzt Tomatenschalen aus dem Eintopf schöpfen.

Zum Servieren mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 21. November 2022



# Vegetarisch

## Asia-Suppe mit Pak Choi und Shiitake

### Für 4 Personen

2 kleine Baby-Pak Choi	200 g Shiitake	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch (das Weiße)
1 Stange Zitronengras	1 Stk. Ingwer	4 Kaffir-Limettenblätter
1 rote Chilischote	1 l Gemüsefond	1 Limette
4 Zweige Koriander	4 Zweige Thaibasilikum	Spritzer helle Sojasauce
Salz	4 EL Cashewkerne	2-3 Spritzer geröst. Sesamöl

Gemüsefond erhitzen. Fasern vom Zitronengras mit dem Messerrücken aufbrechen, Chili zerteilen, Ingwer in Scheiben schneiden und alles zusammen zum Aromatisieren mit den Limettenblättern in die Brühe geben, alles für wenige Minuten ziehen lassen.

Shiitake putzen und vom harten Stiel befreien, in Stücke schneiden.

Pak Choi halbieren, vom Strunk befreien und mundgerecht in Streifen, Lauch in halbe Ringe schneiden.

Dann Shiitake und Lauch in die Suppe geben, für einige Minuten sanft kochen, zum Schluss den Pak Choi hinzufügen und noch 1 Minute kochen.

Dabei die Suppe mit wenig Sojasauce und einigen Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken, evtl. mit etwas Salz nachwürzen.

Parallel Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett sanft rösten.

Zitronengras und Limettenblätter aus der Suppe entfernen, Koriander grün und Thai-Basilikum in Streifen schneiden, in die Suppe geben, mit einigen Spritzern Limettensaft abschmecken, in Suppenschalen anrichten und mit den Cashews garnieren.

Björn Freitag am 08. Oktober 2022

# Blumenkohl-Suppe, Blumenkohl-Crumble, Blumenkohl-Tempura

**Für zwei Personen**

**Für das Blumenkohl-Süppchen:**

1 Blumenkohl	3 cm Ingwer	1 Zitrone
100 ml Kokoswasser	300 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
1 Stängel Zitronengras	2 EL Currypulver	Muskatnuss, Salz

**Für die Blumenkohl-Crumble:**

50 g Panko	100 g Butter	Muskatnuss, Salz
------------	--------------	------------------

**Für Blumenkohl-Tempura:**

100 g Mehl	100 g Stärke	Pflanzenöl, Salz
------------	--------------	------------------

**Für das Blumenkohl-Süppchen:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Ca. 1/3 des Blumenkohls in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Kokoswasser und Gemüsefond dazu geben und aufkochen lassen. Mit 1 Prise Currypulver würzen. Zitronengras mit einem Messer in der Mitte spalten und mit in den Topf geben. Sahne hinzugeben und klein geschnittenen Ingwer. Den Saft einer Zitronenhälfte in die Suppe geben, mit Salz würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und bei Bedarf vor dem Servieren durchsieben.

**Für die Blumenkohl-Crumble:**

1/3 des Blumenkohls in kleine Röschen unterteilen und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Panko untermischen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

**Für Blumenkohl-Tempura:**

Mehl und Stärke miteinander vermengen und nach und nach ca. 250 ml kaltes Wasser unterrühren bis ein glatter Teig entsteht. Salzen.

Restlichen Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen und diese einzeln durch den Teig ziehen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Björn Freitag am 18. November 2022

## Brennnessel-Creme mit pochiertem Ei

200 g Brennnesseln	2 mehlig. Kartoffeln	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Bund Kapuzinerkresse	400 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
1 EL Butter	Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer
2 frische Bio-Eier	Spritzer Weißweinessig	Küchenhandschuhe

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Schalotte schälen und in halbe Ringe schneiden, zusammen in Butter sanft anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und 15 min. weich garen.

Küchenhandschuhe anziehen, gewaschene Brennnesseln von den dicken Stielen befreien, grob hacken und in die Suppe geben, für 1 min.

mitkochen, dann die Sahne dazugeben, noch einmal aufkochen und dann die Suppe im Mixer pürieren.

Topf mit Wasser zum Kochen bringen, nun Temperatur so einstellen, dass das Wasser nur simmert. Einige Spritzer Weißweinessig ins Wasser geben, dann mit einer Gabel im Wasser einen Strudel erzeugen und die aufgeschlagenen Eier einzeln in den Strudel gleiten lassen, für 2-3 min.

garen.

Brennnesselcreme in Tellern anrichten, pochiertes Ei darauf geben, leicht salzen und mit Kresse garnieren.

Björn Freitag am 14. Januar 2022

## Buchweizen-Pickert mit Apfel-Rübenkräutchen

250 g mehlig. Kartoffeln	150 g Buchweizenmehl	100 g Weizenmehl
20 g frische Hefe	3 kleine Eier	100 g gelbe Rosinen
6 EL Zucker	1-2 Prisen Salz	120 ml Milch
1 Apfel (Granny Smith)	einige Spritzer Zitronensaft	je 4 EL Rübenkraut + Apfelkraut
6 cl Haselnusslikör	Butterschmalz	Minze
<b>Extras:</b>		
Spiralschäler	4 große Küchenringe	

Rosinen mit etwas lauwarmem Wasser und 2 cl Haselnusslikör übergießen und einweichen lassen. Milch lauwarm erwärmen, die Hälfte davon in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröseln, 2 EL Zucker und je 2 EL der beiden Mehlsorten dazugeben, verrühren und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Kartoffeln in eine große Schüssel fein reiben, den Rest Milch über die Kartoffeln gießen, die Eier dazugeben, sowie den Rest Zucker und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verrühren. Dann zuerst den Vorteig und anschließend nach und nach das restliche Mehl einarbeiten. Rosinen abgießen und unterheben. Den Teig an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen.

In einer Pfanne den Butterschmalz erhitzen, Küchenringe in die Pfanne setzen, den Teig hineingeben und die Küchlein von beiden Seiten kross ausbacken.

Rübenkraut, Apfelkraut und restlichen Haselnusslikör miteinander verrühren.

Mit dem Spiralschäler vom Apfel Spiralen runter schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Apfelspiralen daraufsetzen, das gemischte Kraut darüber geben und mit Minzblättern garnieren.

Björn Freitag am 29. Januar 2022

# Gefüllte Zucchini mit Zartweizen und Petersilien-Pesto

## Für 4 Portionen:

4 Zucchini, mittelgroß	400 g Zartweizen (vorgegart)	2 (weiße) Zwiebeln
2 Eigelb	300 g Ziegenfrischkäse	750 ml Milch
6 EL helle Misopaste	4 TL Quitten-Marmelade	Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	2 Bund Petersilie	240 ml Rapsöl fürs Pesto
4 EL Walnussöl fürs Pesto	6 EL Pflanzenöl	

Den Zartweizen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Die Zucchini halbieren, mit einem Löffel oder Rundausstecher vorsichtig aushöhlen. Das Innere der Zucchini klein hacken und zur Seite stellen. Die Zucchini-Hälften in einer Pfanne, mit etwas Salzwasser abgedeckt, 15 Minuten dämpfen bis sie bissfest sind - je nach Größe der Zucchini kann die Zeit variieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, in einem Topf mit etwas Pflanzenöl anschwitzen und leicht bräunen. Das Innere der Zucchini, die Milch, die Misopaste, die Quitten-Marmelade dazugeben und verrühren. Anschließend das Eigelb mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen. Den Zartweizen unterrühren. Dann die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die warme Masse in die Zucchinihälften füllen und den Ziegenfrischkäse darüber bröseln. Im Ofen bei 160 Grad 10-15 Minuten warmziehen lassen.

Petersilie waschen, trocknen, grob schneiden und mit einer Prise Salz und den Ölen im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Die Zucchini-Hälften auf Tellern anrichten, mit dem Pesto dekorieren.

Björn Freitag am 05. Dezember 2022

## Gemüse - Auflauf im Glas mit Ziegen-Frischkäse

### Für 4 Personen:

2 Ziegenfrischkäse (in Asche)	2 Knoblauchzehen	4 kleine Scheiben Brot
1 rote Zwiebel	100 g frischer Spinat	Rapsöl
1 weiße Aubergine	langer Schuss Olivenöl	1 Zucchini
Schuss Aceto Balsamico	5 kleine Tomaten	1 EL Tomatenmark
Bund Lauchzwiebeln	weißer Pfeffer, Salz, Zucker	4 Weckgläser
Muskat		

Die Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten.

Die Aubergine und Zucchini in dicke Scheiben schneiden und in Rapsöl anbraten.

Die Lauchzwiebeln, eine Knoblauchzehe und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem anderen Gemüse anschwitzen.

Mit Pfeffer abschmecken.

Den Spinat gewaschen in die leere heiße Pfanne geben, mit Muskat und Salz abschmecken und zusammen fallen lassen.

Für das Sugo die Tomaten in kleine Würfel, die 2. Knoblauchzehe in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark, Olivenöl, Essig, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und weißem Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren.

Nun die Zutaten in die Weckgläser schichten: Zuunterst das Brot in kleine Stücke gezupft, darüber etwas Tomatensugo, dann das Gemüse, etwas Salz, erneut etwas Sugo, darüber den Spinat und zuoberst eine quer durchgeschnittene Scheibe Ziegenfrischkäse. Zum Schluss noch einige Tropfen Olivenöl.

Die Gläser nun  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunde in den Grill oder den Backofen geben und bei ca. 180 Grad solange erhitzen, bis der Käse gratiniert.

Björn Freitag am 06. Juni 2022



## Kleiner Sauerkraut-Auflauf

**Für zwei Personen**

**Für den Auflauf:**

3 mehligk. Kartoffeln	400 g Sauerkraut	200 ml Sahne
100 g Schmelzkäse	100 g geriebener Emmentaler	400 ml Gemüsefond
3 EL Mehl	5 EL Rapsöl	Kümmel, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 Kohlrabiblätter

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser garkochen. Sauerkraut in einem Topf erhitzen und mit Kümmel würzen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mehlschwitze mit Gemüsefond ablöschen.

Schmelzkäse hinzugeben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen und in eine Auflaufform geben. Kartoffeln in der Form stampfen und Sauerkraut darüber geben. Schmelzkäse-Béchamelsauce über Sauerkraut gießen. Mit Emmentaler bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

**Für die Garnitur:**

Kohlrabiblätter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Kohlrabiblättern obendrauf servieren.

Björn Freitag am 01. Juni 2022

## Kürbis-Küchlein und Grillgemüse mit Tsatsiki

### Für 4 Personen

#### Für die Kürbisküchlein:

400 g Butternusskürbis	400 g Zucchini	200 g Fetakäse
2 Schalotten	Paniermehl	4 EL Mehl
12 Bund Minze	12 Bund Petersilie	Salz Pfeffer
Paprika, rosenscharf	Olivenöl	1 Ei

#### Für das Grillgemüse:

1 Aubergine	2 rote Paprika	1 Zucchini
Salz	Olivenöl	Tsatsiki
500 g griech. Joghurt	2 Salatgurken	5 Knoblauchzehen
einige Spritzer Zitronensaft	Salz	Pfeffer
12 Bund Petersilie	12 Bund Dill	natives Olivenöl

Kürbis schälen, entkernen und raspeln, Zucchini ebenfalls raspeln, beides mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Paniermehl, Mehl, geriebenem Feta und gehackten Kräutern verkneten. (Sollte die Masse zu feucht sein das hängt von der Qualität der Zucchini ab - noch etwas Paniermehl / Mehl dazugeben, sollte die Masse zu trocken sein, ein verquirltes Ei unter die Masse heben). Aus der Masse flache Küchlein formen, in Paniermehl wälzen und in Olivenöl kross ausbacken.

Den Ofen auf höchste Temperatur stellen, die ganzen Paprika darin rundherum grillen, bis die Haut schwarz wird.

Die Aubergine in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und unter Gewicht Wasser ziehen und abtropfen lassen. Die Zucchini längs in 0,5 cm lange Scheiben schneiden.

Die Zucchini- und Auberginenscheiben in der Grillpfanne von beiden Seiten kross braten. Gebackene Paprika von der Haut befreien, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Zucchini und Auberginen auf eine Platte legen, etwas salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Gurken halbieren, Kerngehäuse entfernen, raspeln, salzen und in einem Küchensieb Wasser ziehen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen kurz blanchieren, schälen und mit der Feinreibe in den Joghurt reiben. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Kräuter hacken und zusammen mit den Gurkenraspeln unter den Joghurt heben.

Die Kürbisküchlein zusammen mit dem Grillgemüse und Tsatsiki servieren.

Björn Freitag am 15. Oktober 2022

## Melanzane alla Parmigiana

### Für 4 Personen

2 große Auberginen	200 g passierte Tomaten	3 EL Olivenöl
frisches Basilikum	100 g geriebener Parmesan	150 g Mozzarella, (Scheiben)
1 mittelgroße Zwiebel	Öl	Mehl
Salz und Pfeffer	1-2 Knoblauchzehen	

Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. Anschließend beiseite stellen und für ca. eine Stunde ziehen lassen. (Achtung: Sie ziehen Wasser, daher in ein entsprechendes Gefäß geben). Danach gut abtupfen und in Mehl wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin frittieren. Anschließend mit Küchenkrepp abtupfen.

Währenddessen eine Salsa aus den passierten Tomaten, einer **Knoblauchzehe, Zwiebel, Basilikum und dem Olivenöl wie folgt herstellen:**

In einem Topf die klein geschnittene Zwiebel und den gepressten bzw.

geschnittenen Knoblauch im Olivenöl goldbraun braten, die Tomaten hinzugeben und am Schluss mit den klein geschnittenen Basilikumblättern abschmecken.

Nun eine Backofenform mit etwas Olivenöl austreichen, den restlichen Knoblauch fein schneiden und einen Teil davon am Boden der Form verteilen. Darauf Auberginen verteilen, Sauce (Sugo) darüber geben, mit Mozzarellascheiben belegen und etwas Parmesan darüberstreuen. Nun wieder Knoblauch, Auberginen, Sugo, Mozzarella und zum Schluss den restlichen Parmesan schichten. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C so lange überbacken, bis eine goldbraune Kruste entstanden ist (dauert ca. 30 Minuten).

Björn Freitag am 22. Oktober 2022

## Pflaumen-Knödel in Zimtbutter

### Für 8 Knödel

300 g mehligk. Kartoffeln	200 g violette Kartoffeln	125 g Mehl
1 EL Gries	1 Ei	8 kleine Pflaumen
8 Pflaumen (Garnieren)	75 g Dinkel-Vollkorn-Zwieback	3 EL Butter
2 TL Zimt	75 g Zucker	1 Limette, Abrieb
1 Schale Shiso-Kresse		

Ungeschälte Kartoffelsorten getrennt weich kochen.

Pellkartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Mit Mehl, Gries, Ei und einer Prise Salz sowie 3 EL Zucker zu einem Teig verarbeiten, auf dem gemehlten Schneidebrett zu einer Rolle formen und in 8 Stücke schneiden Pflaumen entsteinen und innen zuckern.

Jeweils mit einer Pflaume und dem Kartoffelteig kleine Klöße formen und diese in simmerndem Salzwasser garen.

Zwieback im Mixer zu Paniermehl verarbeiten.

Zucker in die Pfanne geben, etwas karamellisieren lassen, dann die Butter schmelzen und aufschäumen lassen, nach und nach Paniermehl dazugeben (sollte nicht zu trocken werden) und mit etwas Zimt abschmecken.

Klöße auf Tellern anrichten, noch etwas von der Zimt-Paniermehl-Schmelze darüber geben, halbierte Pflaumen daneben legen, mit Limettenabrieb und gezupfter Shiso-Kresse garnieren.

Björn Freitag am 03. Juli 2022

## Potthucke mit Blumenkohl und Kopfsalat

6 Kartoffeln, vorw. festk.	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	2 rote Zwiebeln
50 g geriebener Käse	1 Kopfsalat	250 g saure Sahne
2 EL	2 EL Holunderblütensirup	2 EL Rübengrün
1 EL Kräuteresig	2 Zweige Dill	2 Eigelbe
Butter	1 EL Pflanzenöl	2 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer, Zucker	Backform	

Backofen auf 200° Heißluftgrillen vorheizen.

Blumenkohl waschen, in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und beides in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Gekochte Kartoffeln in eine Schüssel pressen. Rohe, geschälte, Kartoffeln dazu reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gebratenen Blumenkohl mit den Zwiebeln dazugeben und verrühren.

Die saure Sahne mit den Eigelben verrühren, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Kartoffelmasse vermischen.

Backform gut buttern, Kartoffel-Blumenkohlmasse in die Form geben.

Mit Käse bestreuen und im Backofen für ca. 20 - 25 Minuten backen.

Aus restlichem Sauerrahm, Holundersirup, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Kopfsalat waschen, schleudern und mundgerecht zupfen.

Salat auf Tellern anrichten, Dressing darüber geben, Potthucke portionieren und daneben platzieren. Mit etwas Rübengrün und gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 14. Januar 2022

# Quiche von Spinat und Ricotta mit Tomaten-Confit

## Für 8 Personen

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

Backofen auf 180° Umluft vorheizen In einer Schüssel Ricotta, Spinat, Eier und ein eingeweichtes Brötchen zusammen mit der Milch durchmischen, die Hälfte des Parmesans dazu reiben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Quicheförmchen buttern, Teig in der Form ausbreiten, so dass die Ränder überlappen, evtl. zurechtschneiden.

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

Tomaten halbieren, in eine Schüssel geben, Chili in dünne Ringe schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch darüber reiben, Thymian hacken und ebenfalls dazugeben. Olivenöl in einem Stieltopf auf ca. 120° C erwärmen, Tomatenmischung hineingeben und für ca. 2-3 Minuten confieren. Anschließend Tomaten mit der Schaumkelle in eine Schüssel geben, mit Pfeffer, Spritzer Balsamico, Salz und Zucker abschmecken.

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

Björn Freitag am 11. November 2022

## Reibekuchen

### Für 2-3 Reibekuchen:

4-5 Kartoffeln, vorw. festk.	½ Gemüsezwiebel	3 EL Butterschmalz
1 Prise Salz		

Kartoffeln und Zwiebel schälen, mit der feinen Reibe-Seite in ein sauberes Geschirrtuch reiben. Das Geschirrtuch mit den geriebenen Kartoffeln über einer Schüssel auspressen, um die austretende Flüssigkeit aufzufangen. Für 5 Minuten beiseitestellen, damit sich die enthaltene Stärke am Schüsselboden sammelt.

Kartoffel-Zwiebel-Masse in eine separate Schüssel geben und salzen.

Wenn sich die Stärke am Boden der anderen Schüssel abgesetzt hat, die Flüssigkeit abgießen. Die Stärke nun zur Kartoffelmasse geben und untermischen.

Butterschmalz in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Wärmezufuhr flüssig werden lassen. (Das Fett hat die richtige Temperatur erreicht, wenn sich am Stiel eines hineingehaltenen Holzlöffels Bläschen bilden.)

Reibekuchenteig portionsweise in das heiße Fett legen und mit dem Pfannenwender flachdrücken. Für jeweils 4 Minuten pro Seite braten.

Reibekuchen aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm mit Apfelmus servieren.

Björn Freitag am 04. April 2022

## Sauerländer Rohmilchkäse mit Birnen-Relish

### Zutaten:

300 g Rohmilchkäse	3-4 Birnen	2 Schalotten
1 frische, rote Chili	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleesaat	1 TL Koriandersaat
$\frac{1}{2}$ TL schwarze Senfsaat	$\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel	3 Stk. Sternanis
Saft von 1 Orange	Salz	1 EL Rohrzucker
1 EL Erdnussöl	2 Zweige Koriandergrün	

Schalotten schälen und feinwürfeln, in Erdnussöl anschwitzen.

Mit einem Kugelstecher das Fruchtfleisch der Birnen ausstechen (oder Kerngehäuse entfernen und würfeln), zusammen mit dem Sternanis und dem Zucker zu den Schalotten in die Pfanne geben.

Die diversen Saaten kurz in einer Pfanne anrösten, dann mörsern und ebenfalls zu den Birnen geben. Für weitere 5 min. köcheln, dabei mit dem Saft der Orange ablöschen.

Chili (optional entkernen) fein aufschneiden und ebenfalls dazugeben.

Käse aufschneiden, mit dem Relish anrichten, mit Koriander garnieren.

Björn Freitag am 14. Januar 2022

## Saure Bohnen-Suppe

### Für zwei Personen

5 vorw. festk. Kartoffeln	500 g saure Schnibbelbohnen	2 Zwiebeln
300 g Crème-fraîche	100 g veganer Zwiebelschmalz	1 L Gemüsefond
50 ml heller Essig	1 Bund Petersilie	1 Bund Majoran
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und im Zwiebelschmalz in einem Topf anschwitzen. Mit Gemüsefond abgießen und köcheln lassen.

Bohnen abgießen und mit dem Essig zu den Zwiebeln geben. Crème fraîche unterheben und köcheln lassen. Kartoffeln abgießen und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und über die Suppe streuen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 16. Februar 2022

# Shakshuka mit Fladenbrot

## Für 4 Personen

### Shakshuka:

4-8 Eier	20 Kirschtomaten	je 1 gelbe und rote Paprika
300 g Tomatenpüree	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ - 1 frische rote Chilischote
4 Zweige frischer Oregano	150 g Feta	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Fladenbrot:

250 g Mehl	1 TL Trockenhefe	Prise Backpulver
100 ml handwarmes Wasser	Prise Salz	1 TL Zucker
75 g Joghurt	2 EL Pflanzenöl	Olivenöl

Backofen auf 240° Umluft vorheizen.

### Teig:

Die Zutaten für das Fladenbrot zu einem homogenen Teig verarbeiten und ca. 3 Stunden zugedeckt gehen lassen.

Teig für das Fladenbrot noch einmal durchkneten, flachdrücken und in 4 Stücke teilen, diese mit dem Nudelholz und etwas Mehl ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen für ca. 6-8 Minuten backen, an schließend mit etwas Olivenöl bepinseln.

### Shakshuka:

aprikaschoten würfeln, Tomaten halbieren, Zwiebel in halbe Ringe und Chili klein schneiden, in eine Schüssel geben und Knoblauch darüber reiben.

Alles zusammen in einer Pfanne mit hohem Rand mit Olivenöl anschwitzen. Dabei gut durchschwenken und anschließend mit dem Tomatenpüree aufgießen, einen guten Schuss Wasser dazugeben, mit Salz abschmecken und mit geschlossenem Deckel einige Minuten sanft köcheln lassen.

Anschließend die Eier in die Pfanne schlagen und bei geschlossenem Deckel in der Tomatensauce stocken lassen.

Shakshuka in tiefen Tellern anrichten, Fetakäse darüber bröseln, leicht pfeffern, mit Oregano garnieren und das Fladenbrot dazu reichen.

Björn Freitag am 08. Oktober 2022

# Spargel-Gratin

**Für zwei Personen**

**Für den Spargel:**

8 Stangen grüner Spargel	100 g Parmesan	Rapsöl
Salz	Pfeffer	Eiswasser

**Für die Sauce:**

2 Schalotten	2 EL grober Senf	2 Eier
100 ml Gemüsefond	Balsamicoessig	Rapsöl

**Für den Spargel:**

Die Spargel-Enden schälen.

Spargel in heißem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in einer Pfanne mit Öl anbraten, salzen und pfeffern und in eine Auflaufform geben. Parmesan darüber reiben und Spargel in der Form in den Ofen bei Grillfunktion geben.

**Für die Sauce:**

Schalotten abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Fond in einem Topf erhitzen und die Schalotten damit ablöschen.

Balsamicoessig und grobem Senf einrühren. Flüssigkeit simmern lassen.

Eier trennen und die Eigelbe ganz schnell mit Hilfe eines Schneebesens unterrühren.

Gemüseabschnitte nie wegwerfen. Man kann diese wunderbar für eine selbstgemachte Gemüsebrühe oder Suppenansätze nutzen.

Spargel aus dem Ofen nehmen und die Sauce darüber verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 13. April 2022



# Süßkartoffel-Gnocchi an Knoblauch-Chili-Butter

## Für 2 Personen:

3 Kartoffeln, mehligk.	1 Süßkartoffel	120 g Weizenmehl
1 TL Salz	1-2 EL Speisestärke	25 g Butter
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer	1 Bio Zitrone	

## Für die Gnocchi:

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2022 Seite 11 von 13 Kartoffeln und Süßkartoffeln in Alufolie einwickeln und ca. 40 Minuten im Ofen garen, bis sie weich sind.

Aus dem Ofen nehmen und vorsichtig pellen, dann grob würfeln.

Kartoffel- und Süßkartoffelwürfel in einer Schüssel zerdrücken und mit Mehl und Salz zu einem losen Teig kneten. Für eine stärkere Bindung des Teigs kann bei Bedarf Speisestärke hinzugefügt werden.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben und Teig zu einer langen Rolle formen. Jeweils fingerdicke Teigstücke abtrennen und zwischen den Handballen zu runden Kugeln rollen. Gnocchi mit Mehl bestäuben. Mit der Gabel das charakteristische Muster in die einzelnen Gnocchi drücken.

Salzwasser zum Kochen bringen, dann Temperatur senken. Gnocchi in das heiße Salzwasser legen und ca. 10 Minuten lang ziehen lassen. Wenn die Gnocchi gar sind, schwimmen sie an der Oberfläche. Zuletzt die fertigen Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen.

## Für die Knoblauch-Chili-Butter:

Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Kerne aus der Chilischote entfernen und diese in schmale Streifen schneiden.

Petersilie feinhacken.

Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Chili und Knoblauch hinzugeben und einige Minuten anschwitzen.

Fertige Gnocchi dazugeben und kurz in der heißen Knoblauch-Chili-Butter schwenken. Abrieb einer halben Zitrone hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die gehackte Petersilie dazugeben.

Heiß servieren dazu passt geriebener Parmesan.

Björn Freitag am 21. November 2022

## Wacholder-Kartoffel-Suppe mit Wirsing

### Für 4 Personen

8 - 10 Kartoffeln, vorw. festk.	$\frac{1}{2}$ Wirsing	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 cl Wacholderschnaps	6 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	1 Prise Muskatnuss	600 ml Gemüsefond
2 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
2 Zweige frischer Majoran		

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Beides zusammen und in einem Topf mit Butter glasig schwitzen.

Lorbeerblätter, Wacholderbeeren dazugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen, mit dem Wacholderschnaps ablöschen, dann mit Gemüsefond aufgießen und bei schwacher Hitze ca.15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Wirsing putzen, Strunk und dicke Rippen entfernen, in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl heiß anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeer und Wacholder aus der Suppe holen, für die Bindung ein paar Kartoffeln in der Suppe zerstampfen, dann den Wirsing dazugeben und mit gehacktem Majoran abschmecken.

Suppe in Tellern anrichten.

Björn Freitag am 29. Januar 2022

# Verschiedenes

## Bruschetta in zwei Varianten

**Für 3 Personen:**

**Bruschetta mit Tomaten:**

6 Strauchtomaten	6 kl. Scheiben Brot	$\frac{1}{2}$ Bund frisches Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

**Bruschetta mit Gemüse:**

6 kleine Scheiben Brot	3 EL Olivenöl	1 kleine Zucchini
1 Paprika gelb oder rot	$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	2 Tomaten
2 EL Öl	1 Knoblauchzehe, gerieben	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft und Abrieb
$\frac{1}{2}$ Bund frisches Basilikum	Salz, Pfeffer	

**Tomaten-Bruschetta:**

Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Basilikum in Stücke zupfen. Petersilie klein hacken. Kräuter mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben. (Tipp: Das Topping schmeckt noch aromatischer, wenn man es eine Stunde ziehen lässt.) Den Boden einer Pfanne mit Knoblauch ausreiben und die Brotscheiben darin auf beiden Seiten ohne Öl zwei Minuten anrösten. Sind sie kross, mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Tomaten gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen und genießen.

**Bruschetta mit mediterranem Gemüse:**

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Brotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 6-8 Minuten rösten.

Das Gemüse putzen.

Zucchini in dünne Scheiben, Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Tomaten würfeln.

Pfanne sehr heiß werden lassen, Öl, Zucchini, Paprika und Zwiebel hinzufügen und bei starker Hitze kurz und scharf anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, Tomaten, geriebenen Knoblauch, Zitronensaft und -Abrieb sowie die Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf den warmen Brotscheiben verteilen und genießen.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

## Porridge mit Nüssen, süß-herbe Schokolade und Feige

### Für 2 Portionen

3 Haselnusskerne	2 Pekannüsse	5-6 Mandeln
4 Cashewnüsse	70 g zarte Haferflocken	200 ml Milch
Prise Zucker	20-25 g dunkle Schokolade	2 Haferkekse
1 Feige		

Zuerst die Pekannüsse, Mandeln, Haselnüsse und Cashewnüsse feinhacken.

Die Haferflocken in einem Topf ohne Öl kurz anrösten und anschließend die gehackten Nüsse hinzugeben.

Nach ca. 1 - 2 Minuten eine Prise Zucker darüber geben, um alles leicht zu karamellisieren.

Mit der Milch ablöschen und umrühren. Das Porridge sollte nicht richtig kochen, sondern eher leicht köcheln.

Etwas von der dunklen Schokolade in den Topf reiben.

Für das Topping die Haferkekse klein hacken, die Feige in Scheiben schneiden und etwas zusätzliche Schokolade reiben. Das Porridge sollte je nach gewünschter Konsistenz bis zu 10 Minuten lang köchen. Umgerührt werden muss das Porridge nur ab und zu, hier gilt: Je mehr man rührt, desto schleimiger wird es.

Wenn das Porridge die gewünschte Konsistenz hat, in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben.

Feigen, Haferkekse und geriebene Schokolade auf das Porridge geben.

Björn Freitag am 09. Mai 2022



# Vorspeisen

# Nudel-Karotten-Salat mit Rhabarber und grünem Spargel

## Für eine große Schüssel

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

Karotten mit einem Sparschäler in feine, nudelartige Streifen schneiden.

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

Nudeln in Salzwasser kochen.

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

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

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

Leicht mit Kreuzkümmel und Chili würzen.

Blüten und Wildsalat unter die Nudeln mischen.

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

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

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

Dressing über die Nudeln gießen und mischen.

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

Karottenstreifen mit dem Nudelsalat vermischen.

Marinierten Rhabarber in der Pfanne mit einer Prise Zucker karamellisieren.

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

Björn Freitag am 13. Mai 2022



## Rote Bete-Bowl mit geräucherter Forelle

### Für 2 Personen:

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

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

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

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

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

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

Eine Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Trauben halbieren.

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

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

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne braun anrösten.

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

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

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

Björn Freitag am 09. Januar 2022

# Spargel-Salat

## Für 4-6 Personen

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

Weißer und grüner Spargel schälen, holzige Enden abschneiden.

Spargel dämpfen. Der Vorkoster benutzt dafür einen Spargeltopf.

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

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

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

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Björn Freitag am 29. April 2022

**Wild**

# Hirsch-Roulade mit Blumenkohl-Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen:

600 g Rücken vom Dammhirsch	10 TL Preiselbeeren	kleines 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, dazu geben, mit Sauce beträufeln und mit den restlichen Preiselbeeren und dem Thymian garnieren.

Björn Freitag am 02. April 2022

# Szegediner Wildschwein-Gulasch mit geschmorter Steckrübe

## Für 4 Personen:

600 g Wildschwein ohne Knochen	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 29. April 2022



# Wurst-Schinken

## Bratwurst-Buletten mit Maronen-Kartoffel-Stampf

### Für 4 Personen:

#### Für die Buletten:

500 g Wurstbrät, rohe Bratwürsten	200 g Bergkäse	2 EL Kräuter, gehackt
2 EL Butter	80 g Zwiebel, gewürfelt	2 Knoblauchzehen
1 EL scharfer Senf	1 EL süßer Senf	50 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne		

#### Für den Kartoffelstampf:

400 g Kartoffeln	100 g Butter	1/4 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	200 g Maronen, vorgegart	1 TL Zucker

### Für die Buletten:

Backofen auf 80°C vorheizen.

Den Käse in 1 Zentimeter große Stücke schneiden. Das Fleischbrät aus der Wurstpelle drücken und mit Käse sowie den Kräutern mischen. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Aus dem Brät mit angefeuchteten Händen Buletten von ca. 8 Zentimeter Durchmesser formen und von jeder Seite 4 Minuten anbraten.

Die Buletten aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmhalten. Zwiebel und Knoblauch im Bratenansatz mit etwas Farbe andünsten. Zweierlei Senf, Brühe und Sahne dazugeben, aufrühren und etwas einkochen lassen.

Buletten zurück in Sauce geben.

### Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, kochen und abgießen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Maronen grob hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Maronen dazugeben. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Petersilie hacken und mit den karamellisierten Maronen zum Kartoffelstampf geben, Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 25. November 2022

## Döppekochen

### Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln (vorw. festk.)	50 g Speck	1 Zwiebel
1/2 Spitzkohl	1 Karotte	2 Mettwürste
2 Eier	Salz, weißer Pfeffer	Muskatnuss, Öl

Ofen auf 180° Ober-, Unterhitze vorheizen.

Den Speck fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne auslassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln und mit dem Speck anschwitzen.

Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Anschließend in ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit aus den Raspeln herausdrücken.

Spitzkohl vom Strunk befreien und dünn aufschneiden, in einer Schüssel geben, mit etwas Salz kneten und mit weißem Pfeffer würzen. Karotte schälen und raspeln und zum Spitzkohl geben. Mettwürste in Scheiben schneiden und ebenfalls zum Kohl geben. Die beiden Eier in die Schüssel schlagen, dann noch die ausgedrückten Kartoffeln dazugeben und alles gut durchmengen.

Masse mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken. Zwiebel-Speck-Mischung unterheben und das ganze in eine geölte Backform geben und im vorgeheizten Backofen 45 min. backen. Döppekochen auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 19. November 2022



## Elsässer Wurst-Salat

### Für 4 Personen

½ Ring Lyoner-Fleischwurst (250 g)	250 g Comtè Bergkäse	2 Lauchzwiebeln (grünes Ende)
1 rote Zwiebel	150 ml weißer Traubenmost	3-4 Spritzer Weißweinessig
3-4 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 EL Pommerysenf	je ½ rote und gelbe Paprika
Salz	1-2 Msp. Kampot-Pfeffer	

### Zum Anrichten:

Blätter Kopfsalat	1 EL gezupfte Petersilienblätter
-------------------	----------------------------------

Fleischwurst häuten, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden; das Stück Comtè-Käse in Scheiben schneiden, die Rinde entfernen und in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Das Grün der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, die rote und die gelbe Paprika, sowie die rote Zwiebel in Streifen schneiden. Alles mit in die Schüssel geben.

Kampot-Pfeffer mörsern.

Salat mit Traubenmost, Weißweinessig, Senf und Öl verrühren mit dem gemörserten Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken. Und den Salat et was ziehen lassen.

Kopfsalatblätter auf Teller legen, den Salat darauf anrichten, mit Früh lingszwiebeln, Paprikastreifen und Petersilienblätter garnieren und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Björn Freitag am 12. Februar 2022

## Graupen-Risotto mit Schmortomaten und Schinken

### Für 4 Personen

250 g Perlgraupen	1 weiße Zwiebel	400 ml Kalbsfond
50 g Parmesan	1 EL kalte Butter	16 reife Kirschtomaten
1 EL Rohrzucker	8 Sch. westfäl. Schinken	150 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	8 Blätter Salbei	Salz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl

Den Backofen auf 140° Ober-Unterhitze vorheizen. Kalbsfond erwärmen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem breiten Topf mit Olivenöl sanft anschwitzen.

Graupen dazu geben, ebenfalls kurz anschwitzen, Lorbeerblatt dazugeben.

Mit 100 ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen, dann nach und nach mit warmem Kalbsfond aufgießen, bis die Graupen al dente sind, mit Salz abschmecken.

Schinkenscheiben auf das Backofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten trocknen.

Parallel in einer Pfanne den Rohrzucker schmelzen lassen, etwas Olivenöl dazugeben, dann die Kirschtomaten und die Salbeiblätter und karamellisieren lassen, mit dem restlichen Weißwein ablöschen, reduzieren, mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

Graupen-Risotto vom Herd nehmen, geriebenen Parmesan und eine Nocke kalte Butter einrühren und auf flachen Tellern anrichten, Schmortomaten und getrockneten Schinken auf das Risotto geben.

Björn Freitag am 08. Januar 2022

# Graupen-Risotto mit Schmortomaten und Schinken

## Für 4 Personen:

250 g Perlgraupen	1 weiße Zwiebel	400 ml Kalbsfond
50 g Parmesan	1 EL kalte Butter	16 reife Kirschtomaten
1 EL Rohrzucker	8 Scheiben Schinken	150 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	8 Blätter Salbei	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Backofen auf 140° Ober-Unterhitze vorheizen.

Kalbsfond erwärmen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem breiten Topf mit Olivenöl sanft anschwitzen.

Graupen dazu geben, ebenfalls kurz anschwitzen, Lorbeerblatt dazugeben.

Mit 100 ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen, dann nach und nach mit warmem Kalbsfond aufgießen, bis die Graupen al dente sind, mit Salz abschmecken.

Schinkenscheiben auf das Backofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten trocknen.

Parallel in einer Pfanne den Rohrzucker schmelzen lassen, etwas Olivenöl dazugeben, dann die Kirschtomaten und die Salbeiblätter und karamellisieren lassen, mit dem restlichen Weißwein ablöschen, reduzieren, mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

Graupen-Risotto vom Herd nehmen, geriebenen Parmesan und eine Nocke kalte Butter einrühren und auf flachen Tellern anrichten, Schmortomaten und getrockneten Schinken auf das Risotto geben.

Björn Freitag am 03. Juli 2022

# Index

- Ananas, 10  
Apfel, 70  
Aubergine, 54, 88, 90, 91  
Auflauf, 88, 89
- Bananen, 11  
Bauch, 73  
Beeren, 11, 13  
Birne, 94  
Blumenkohl, 85, 92, 108  
Bohnen, 51, 81, 94  
Braten, 44, 63, 64  
Bratklops, 38  
Bratwurst, 112  
Brot, 6, 100
- Chicoree, 70  
Coq-au-Vin, 28  
Crêpe, 9  
Crème, 9, 12  
Curry, 85
- Eier, 68, 86, 93, 95, 96  
Eintopf, 81  
Eis, 12  
Eisbein-Haxe, 76  
Erbsen, 3, 17, 73, 79  
Erdbeeren, 10–12
- Filet, 45, 63, 64, 72  
Fisch-Filet, 105  
Fisch-Frikadelle, 16  
Fladenbrot, 95  
Fleisch, 47, 79  
Früchte, 11  
Frischkäse, 87, 88
- Garnelen, 56, 57  
Gebäck, 101  
Geflügel, 78, 79  
Gnocchi, 97  
Grütze, 12  
Gratin, 25, 41, 96  
Gulasch, 72, 109
- Gurke, 2, 16, 19, 46, 47, 60, 62, 69, 76, 90, 105
- Hähnchen, 28, 30  
Hähnchen-Brust, 29, 32, 33  
Hühnchen, 31  
Hühner-Brust, 29, 31, 32, 35  
Haxe, 53  
Heidelbeeren, 11  
Hering, 19  
Himbeeren, 11, 12
- Johannisbeeren, 12
- Käse, 68, 105, 106  
Kürbis, 4, 21, 56, 78, 90  
Kabeljau-Filet, 17  
Kalb, 69  
Karree, 50  
Kartoffeln, 2, 69, 79–81  
Kirschen, 8, 12  
Knödel, 5, 6, 64, 91  
Kohl-Roulade, 39  
Kohlrabi, 3, 70, 89  
Kokos, 80  
Kotelett, 51, 74, 75  
Kraut, 86, 92  
Kuchen, 11, 90, 93
- Labskaus, 60  
Lachs, 25  
Lachs-Filet, 16  
Lachs-Tatar, 19  
Lauch, 22, 24, 26, 81, 84
- Möhren, 3, 4, 18, 22, 28, 30, 33, 38, 53, 57, 62, 70, 78, 81, 104, 112
- Makrele, 20  
Mandeln, 8  
Mangold, 29  
Maronen, 112  
Mascarpone, 8  
Matjes, 19, 21  
Medaillon, 45

Mett, 112  
 Miesmuscheln, 57  
 Mousse, 12  
 Mozzarella, 91  
  
 Nüsse, 101  
 Nacken, 73  
 Nougat, 9  
 Nudeln, 19, 104  
  
 Obst, 100, 101, 105  
 Orangen, 12  
  
 Pak-Choi, 78, 84  
 Paprika, 2, 35, 90, 100, 109, 113  
 Pastinaken, 4, 81  
 Pfannkuchen, 11  
 Pflaumen, 10  
 Pilze, 24, 28, 40, 78–80, 84  
 Polenta, 54  
 Porree, 26  
 Potthast, 61, 65  
 Poularde, 34  
  
 Quark, 8  
  
 Räucherfisch, 19, 21  
 Rüben, 53, 72, 86, 92  
 Rücken, 51, 52, 61, 65  
 Radieschen, 105  
 Reis, 10, 31, 32, 105  
 Rettich, 21  
 Rind, 41  
 Rinder-Hack, 39  
 Roastbeef, 60  
 Rote-Bete, 4, 21, 29, 60, 70, 78, 105  
 Rotkraut, 44, 64  
 Roulade, 62  
  
 Saibling-Filet, 22, 24  
 Salat, 6, 113  
 Sauerampfer, 21  
 Sauerkraut, 24, 34, 89, 109  
 Schaschlik, 73  
 Schinken, 113, 114  
 Schoten, 54  
 Schulter, 53  
 Schwarzwurzeln, 3, 80  
 Schwein, 39  
 Sellerie, 22, 28, 53, 57, 62, 63  
 sonstige, 69, 70  
 Spargel, 18, 25, 45, 52, 56, 96, 104, 106  
  
 Speck, 69, 112  
 Spieß, 54  
 Spinat, 57, 88, 93, 104  
 Spitzkohl, 108, 112  
 Steckrübe, 4, 70, 109  
 Suppen, 22, 84, 85, 94, 98  
  
 Törtchen, 13  
 Tafelspitz, 44  
 Tatar, 19  
 Topinambur, 4, 81  
  
 Vegan, 84  
  
 Waffeln, 8  
 Wiener-Schnitzel, 46, 47  
 Wild, 104, 108  
 Wildschwein, 109  
 Wirsing, 22, 39, 98  
  
 Zander-Filet, 18, 26  
 Ziegenkäse, 87, 88  
 Zucchini, 4, 30, 35, 54, 87, 88, 90, 100