

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Christian Henze

2021 - 2023

113 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Bayrisch Kraut	2
Blumenkohl-Tabulé	2
Parmesan-Spinat	3
Dessert	5
Panna Cotta mit Lavendel und Pistazien	6
Panna cotta mit Mandarinen und Pistazien	6
Spekulatius-Schmarrn mit Mango und Vanille-Eis	7
Fisch	9
Fisch in Pergament mit Tomaten und Pesto	10
Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde	11
Forellen-Filet, Mascarpone-Erbesen, Parmesan-Kartoffeln	12
Hering-Salat auf Knusper-Toast	13
Knusper-Rösti mit Honig-Lachs	14
Knuspriges Brezel-Schaschlik	15
Lachs-Filet, Parmesan-Nuss-Kruste, Süßkartoffel-Nuggets	16
Lachs-Päckchen mit scharfer Erdnuss-Soße und Brokkoli	17
Ofenfisch mit Rucola-Soße	18
Saibling-Lachsrolle mit Spargel und Hollandaise-Creme	19
Schlemmer-Filet mit Bärlauch-Stampf	20
Schlemmerfilet mit Bärlauch-Stampf	21
Sesam-Forelle, Schmorgurken, Erdnüsse, Kartoffel-Püree	22
Zander mit Bacon und Kartoffel-Maronen-Ragout	23
Zitronengras Bowl mit Couscous und Räucherlachs	24

Geflügel	25
Backhähnchen mit Kartoffel-Möhren-Stampf	26
Brathähnchen mit Ofengemüse der Saison	27
Geschmortes Zitronen-Hähnchen mit Bratkartoffel-Salat	28
Hähnchen-Brust mit Spaghetti-Speck-Gratin	29
Hähnchen-Gulasch mit Spaghetti und Frühling-Salat	30
Hähnchen-Keulen mit Karotten und Granatapfel-Creme	31
Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronen-Kartoffeln	32
Hähnchen-Taler mit Brokkoli und Käse-Soße	33
Lasagne mit Hähnchen-Bolognese, Spargel, Hollandaise	34
Lasagne, weiße Hähnchen-Bolognese, Spargel, Hollandaise	35
Orientalisches Knoblauch-Hähnchen mit Harissa	36
Rotkohl-Ecken, Spekulatius-Würzbutter, Hähnchen-Schenkel	37
Sauerbraten mit Haselnuss-Spätzle	38
Hack	39
Deftiges Hacksteak mit Bohnen-Tomaten-Ragout	40
Hacksteak mit Gouda, Speck und Gurken-Salat	41
Knusprige Hackbällchen mit Rahm-Pfifferlingen	42
Knuspriges Hacksteak auf Pfifferlingen	43
Makkaroni mit Tomaten-Ragout	44
Wirsing-Kartoffel-Stampf mit Frikadellen	45
Innereien	47
Kalbs-Leber mit Kartoffel-Stampf und Äpfeln	48
Kalb	49
Saltimbocca mit Spargel und Zitronen-Kartoffeln	50
Meer	51
Garnelen-Curry mit roten Linsen	52
Zitronengras-Garnelen-Spieße, Honig-Pfeffer-Mayonaise	53
Zuckerschoten-Salat mit Mais, Paprika, Garnelen	54

Rind	55
Rinder-Geschnetzeltes in Senf-Soße mit Brokkoli	56
Roastbeef-Streifen mit marinierten Tomaten und Zitrone	57
Steak-Gulasch, Sellerie-Stampf und rote Butter-Soße	58
Salat	59
Bohnen-Salat mit Paprika und Mozzarella	60
Eier-Salat mit Honig-Bacon und Cashew-Kernen	60
Nizza-Salat à la Henze	61
Schwein	63
Bauern-Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Preiselbeeren	64
Gyros-Toast	64
Paniertes Schweine-Kotelett mit Bayrisch Kraut	65
Rosenkohltopf mit Filet, Rahm-Soße, Kartoffel-Gratin	66
Schweine-Bauch mit Gewürz-Honig-Lack und Pak Choi	67
Schweine-Medaillons mit Zitrone, Kartoffelbrei	69
Soßen	71
Süße Chili-Soße	72
Suppen	73
Cremige Kürbis-Suppe mit Mango und Maronen	74
Kürbis-Suppe mit Mango und Chili	74
Vegetarisch	75
Auberginen-Röllchen mit Ratatouille	76
Baby-Mangold mit Kartoffel-Püree	77
Balsamico-Linsen mit gebackenem Mozzarella	78
Blumenkohl geröstet, Blumenkohl in Pistazien-Nussbutter	79
Cremige Käse-Nudeln, Brezel-Taler	80
Cremiges Mango-Sorbet und gebackene Baby-Bananen	81
Frittierte Spitzpaprika Asia-Style	82
Frühling-Gemüse, Kerbel-Vinaigrette, grüne Spätzle	83

Gebratene Zucchini und Auberginen, Feta-Aprikosen-Salsa	84
Gebratener Käse mit Parmesan-Spinat und Brotchips	85
Gebratener Romanesco mit Bohnen-Creme	86
Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa	87
Gegrillter Sellerie mit Aubergine und Camembert	88
Gemüse-Pfannkuchen mit Frischkäse und Rettich-Salat	89
Gemüse-Schaschlik, Parmesan-Spinat, Blumenkohl-Tabulé	90
Grüne-Bohnen-Ragout mit Parmesan-Knödel	91
Hirse-Taler mit Jalapeno und Schafskäse	92
Käse-Knödel mit gebräunter Brösel-Butter und Feldsalat	93
Knollen-Sellerie mit Balsamico-Linsen	94
Knollensellerie-Lasagne mit Tofu-Bolo und Gruyère	95
Knusprige Gemüse-Puffer mit Tomaten-Soße	96
Kohlrabi glasiert mit Curry und frittiertem Ei	97
Kraut-Spätzle mit Apfelmus	98
Marinierter Parmesan mit Kirschtomaten	99
Nudeln mit zweierlei vom Parmesan und Safran-Tomaten	100
Ofenkartoffeln mit Pilzen, Döner mit Pilzen	101
Omelett mit Camembert und Radicchio	102
Pizza mit Burrata-Tomaten und Burrata-Creme	102
Pizza mit zweierlei Käse und karamellisierten Tomaten	103
Rettich-Nuggets mit karamellisierten Oliven	104
Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Pesto	105
Sommerrolle	106
Spinat-Suppe mit Mozzarella und Tomaten-Gremolata	107
Süß-scharfes Tomaten-Carpaccio mit Burrata	108
Süßkartoffel-Nuggets, Estragon, Skyr-Dip, Sriracha-Soße	109
Überbackener Mangold mit Chili-Ei	110
Veggie-Balls mit Ofengemüse und Tomaten-Majo	111
Wirsing-Rouladen mit Würz-Lack und Couscous	112
Zucchini-Gratin mit Tomaten-Salsa	113

Vorspeisen	115
Eisberg-Bowl mit Honig-Bacon und weichem Ei	116
Kräuter-Suppe mit Brot-Chips	116
Wurst-Schinken	117
Eier-Salat mit Honig-Bacon und Cashew-Kernen	118
Herzhafte Waffeln	118
Herzhafter Käse-Rahm-Speck-Kuchen	119
Jagdwurst-Pasta mit Ananas und Makkaroni	120
Kartoffel-Puffer, Eier-Salat, Honig-Bacon, Cashew-Kernen	121
Kartoffel-Rösti mit Speck, Bergkäse und Salat	122
Kartoffel-Rösti mit Speck, Pilzen und Käse	123
Käse-Roulade mit Feldsalat	124
Käse-Schinken-Strudel	125
Knödelgröstl mit Speck und Gurken-Salat	126
Ofen-Pasta mit zweierlei Käse	127
Pizza mit Tomaten-Sugo und Mozzarella-Schinken-Belag	128
Index	129

Beilagen

Bayrisch Kraut

Für 4 Personen

800 g Weißkohl	1 große Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	250 ml Gemüsebrühe	1 kleiner Apfel
Salz, Pfeffer	1 EL Kümmel (ganze Samen)	2 EL Apfelessig

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Dann die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Zucker darüberstreuen und leicht bräunen.

Die Kohlstreifen zugeben und unter Rühren anschmoren. Sobald der Kohl weich zu werden beginnt, die Brühe angießen.

In der Zwischenzeit den Apfel waschen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und ebenfalls zum Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kümmel und Essig zugeben, die Hitze etwas reduzieren und den Kohl zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren. Die Hitze reduzieren und mit Deckel ca. 30 bis 40 Minuten die Kohlstreifen schmoren.

Christian Henze am 25. Januar 2022

Blumenkohl-Tabulé

Für 2 Personen

200 g Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 weiße Zwiebel
3 EL gutes Olivenöl (30 ml)	30 g Rosinen	Meersalz
1/2 rote Paprikaschote (125 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln	1/4 rote Chilischote
Vinaigrette	2 EL Apfelessig (20 ml)	3 EL gutes Oliveöl (30 ml)
1 EL flüssiger Honig (10 g)	2 Msp. Currypulver	Meersalz, Pfeffer

Für das Taboule den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Rohkostreibe zu Couscous-ähnlichen Bröseln reiben. Knoblauchzehen schälen und hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin mit Knoblauch, Zwiebeln und Cranberrys sehr scharf anbraten. Leicht salzen und in eine Schüssel geben. Paprika entkernen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und hacken. Alles zum Blumenkohl geben.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Ras elHanout, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

Christian Henze am 30. April 2021

Parmesan-Spinat

Für 2 Personen

1 EL gutes Olivenöl (10 ml)	150 g Babyspinat	
50 g Rotkohlsprossen	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 g Butter	40 g Sahne (30%)	20 g Parmesan am Stück
Meersalz	Pfeffer	

Spinat waschen und abtropfen lassen. Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Babyspinat hinzufügen. Den Deckel auflegen und Spinat wenige Minuten zusammenfallen lassen. Sahne zugeben und aufkochen. Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Christian Henze am 30. April 2021

Dessert

Panna Cotta mit Lavendel und Pistazien

Für 4 Personen

1 Vanilleschote	400 ml flüssige Sahne	3 EL Zucker
2 EL Lavendelblüten	4 Blatt weiße Gelatine	100 g Mascarpone
2 EL Lavendelhonig	3 EL Pistazienkerne	

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Vanillemark und die Schote zusammen mit der Sahne, dem Zucker und der Hälfte der Lavendelblüten aufkochen.

Die Sahne vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen Sie Sahne durch ein feines Sieb gießen und nochmals erwärmen (nicht kochen).

Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Sahne geben und unter Rühren schmelzen.

Anschließend Mascarpone unter die Sahne rühren und die Panna Cotta- Masse in Dessertgläser gießen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunde kalt stellen und anziehen lassen.

Den Lavendelhonig bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne leicht karamellisieren. Pistazien dazugeben und durchschwenken.

Die gestockte Panna Cotta mit den karamellisierten Pistazien und den restlichen Lavendelblüten garnieren.

Christian Henze am 26. August 2021

Panna cotta mit Mandarinen und Pistazien

Für 4 Personen

1 Vanilleschote	400 ml flüssige Sahne	3 EL Kristallzucker
1 EL Lavendelblüten	4 Blatt weiße Gelatine	100 g Mascarpone

Für die Pistazien:

2 EL flüssiger Lavendelhonig	3 EL Pistazienkerne	2 Mandarinen
Lavendelblüten		

Die Vanilleschote auskratzen und das Mark und die Schote zusammen mit der Sahne, dem Zucker und den Lavendelblüten aufkochen. Die Sahne vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und dann unter die noch heiße Sahne rühren.

Anschließend den Mascarpone unter die Sahne rühren und die Panna cotta in Dessertgläser gießen. Die Gläser in den Kühlschrank stellen.

Die Mandarinen schälen und in Stücke teilen. Den Lavendelhonig bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne leicht karamellisieren lassen und die Pistazienkerne und Mandarinen darin gut durchschwenken.

Die Dessertgläser mit den karamellisierten Pistazien, Mandarinen und den Lavendelblüten garnieren.

Christian Henze am 15. Januar 2021

Spekulatius-Schmarrn mit Mango und Vanille-Eis

Für 2 Personen

2 Bioeier	1 Prise Salz	150 ml Vollmilch
75 g Weizenmehl (405)	3 EL Zucker	1 reife Mango oder anderes Obst
2 EL Butter	Puderzucker	2 Kugeln Vanilleeiscreme
5 Spekulatius		

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Die Milch mit Mehl und 1 EL Zucker glattrühren. Eigelb unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Zum Schluss das Eiweiß unterheben. Mango waschen und grob würfeln.

Spekulatius in grobe Stücke brechen. Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen, die Mangowürfel und die Spekulationsbrösel dazugeben, restlichen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Den Teig gleichmäßig darüber verteilen, die Hitze reduzieren und abgedeckt 2-3 Minuten backen.

Dann vorsichtig wenden und fertig backen. Den Schmarrn mit zwei Gabeln in grobe Stücke reißen und auf zwei Teller verteilen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Christian Henze am 09. Dezember 2021

Fisch

Fisch in Pergament mit Tomaten und Pesto

Für 4 Personen:

Für die Tomaten:

500 g rote Kirschtomaten 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter
1/2 TL Kristallzucker 5 EL süße Chilisaucе Salz und Pfeffer

Für die Fischpäckchen:

4 frische Fischfilets Salz und Pfeffer 4 Blatt Kochpergament

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen. Die Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Den Kristallzucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Dann die Chilisaucе zugeben, die Pfanne gut durchschwenken und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tomatenragout in einen tiefen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Fisch rechtzeitig den Backofen vorheizen (200°C).

Die Filets mit einer Pinzette von eventuell vorhandenen Gräten befreien, säubern und gut trocken tupfen.

Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pergamentblätter auf der Arbeitsplatte ausbreiten und die Ränder etwas nach oben biegen. In die Mitte jedes Blattes 2-3 EL geschmolzene Tomaten geben. Darauf je 1 Fischfilet legen. Über jedes Fischfilet nach Belieben 1 EL Pesto träufeln.

Die langen, gegenüberliegenden Seitenränder nach oben klappen und umkrepeln. Die seitlichen Ränder gut einschlagen, umkrepeln und am besten mit Büroklammern fixieren, sodass kompakte und fest verschlossene Fischpäckchen entstehen.

Das Fischpäckchen in den vorgeheizten Ofen auf mittlere Stufe legen und ca. 10 Minuten garen lassen. Das Fischpäckchen nicht wenden.

Zum Anrichten die Fischpäckchen vorsichtig auf 4 vorgewärmte Teller setzen und das Pergament öffnen.

Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde

Für 4 Personen

Für die Salsa Verde:

1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Basilikum	1 Ei, hart gekocht
1 EL eingelegte Kapern	1 EL Pinienkerne	2 EL Essig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

4 Forellenfilets à ca. 170 g	50 g Parmesan	1 Bund gemischte Kräuter
2 EL körniger Senf	1 EL eingelegte Kapern	1 EL weiche Butter
Salz	Pfeffer	100 g Parmaschinken
2 EL Olivenöl		

Für die Salsa Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Das hartgekochte Ei grob würfeln.

Kräuterblätter und Ei, zusammen mit Kapern, Pinienkernen, Essig und Olivenöl im Mörser oder im Blitzhacker zerkleinern.

Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen, falls sie zu dick sein sollte.

Für den Fisch die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und, falls vorhanden, Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.

Den Parmesan fein reiben. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Für die Würzpaste Senf, den geriebenen Parmesan, fein geschnittene Kräuter, Kapern, die weiche Butter, etwas Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.

Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Forellenfilets darauflegen und mit der Würzpaste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die eingewickelten Fischfilets mit der Nahtseite nach unten, in das heiße Öl legen und pro Seite ca.

3 Minuten sanft anbraten.

Die Forellenfilets auf Tellern anrichten und einen Klecks von der Salsa Verde dazugeben.

Christian Henze am 03. August 2021

Forellen-Filet, Mascarpone-Erbesen, Parmesan-Kartoffeln

Für 2 Personen:

Für den Fisch:

40 g Parmesan	100 g Mascarpone	300 g TK-Erbesen, aufgetaut
Salz, schwarzer Pfeffer	2 Forellenfilets (à 150 g)	60 g Mandelblättchen
1 EL kalte Butter		

Für die Kartoffeln:

300 g mittelgroße Kartoffeln	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel, ganz
150 g Parmesan, gerieben	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver
1 TL Rosmarin	1 TL Thymian	80 g Kräuterbutter
120 g Bacon gewürfelt	1 Bogen Backpapier	

Für den Fisch den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Parmesan reiben, dann mit Mascarpone und Erbsen in einer ofenfesten Pfanne aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Forellenfilets beidseitig salzen und auf die Mascarpone-Erbesen legen. Mandelblättchen auf dem Fisch verteilen und mit Butterflocken belegen.

Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und 810 Minuten gratinieren.

Die Mascarpone-Erbesen auf zwei Teller verteilen und dann je ein knuspriges Forellenfilet darauf anrichten.

Für die gebackenen Parmesan-Kartoffeln den Ofen auf 240°C vorheizen. Kartoffeln in der Schale in Salzwasser mit Kümmel weichkochen. Abgießen, ausdampfen lassen und der Länge nach halbieren. Backpapier auf ein Blech legen. Alle Gewürze, die Kräuter und die Hälfte des Parmesans vermischen und auf Backpapier verteilen.

Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf den Parmesan legen und leicht andrücken. Den restlichen Parmesan darüber verteilen. Die Kräuterbutter in kleinen Flocken ebenfalls auf den Kartoffeln verteilen und 15 Minuten im Ofen backen.

Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf den Teller verteilen.

Auf einem dunklen Teller sind drei Kartoffeln und ein Fischfilet arrangiert.

So kann das besondere Fisch-Gericht angerichtet werden.

Christian Henze am 28. Oktober 2022

Hering-Salat auf Knusper-Toast

Für 4 Personen

Für den Salat:

100 g Karotte	Salz	150 g grüne Bohnen
80 g Rucola	1 rote Zwiebel	12 Kirschtomaten
4 Stängel Basilikum	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 EL Obstessig
3 EL trockener Wermut	1 Prise Zucker	7 EL Olivenöl
Pfeffer	600 g Matjesfilets	

Für den Toast:

3 EL Butter	8 Toastbrot-Scheiben	2 Zweige Rosmarin
-------------	----------------------	-------------------

Für den Dip:

1 Frühlingszwiebel	100 g Crème-fraîche	100 g Quark
3 EL Sahnemeerrettich	1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft
Zucker		

Die Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser die Karottenscheiben kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Bohnen waschen und die Spitzen Enden mit einem kleinen Messer auf beiden Seiten abschneiden. Bohnen der Länge nach halbieren.

Im kochenden Salzwasser die Bohnen 8 Minuten kochen, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rucola abbrausen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen.

Für das Dressing Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.

Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Obstessig, Wermut, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Matjes auf Salzgehalt prüfen, evtl. wässern und trocken tupfen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldgelb anbraten.

Rosmarinzweige abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Für den Dip die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein schneiden.

Crème fraîche, Quark, Sahnemeerrettich, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten, Bohnen, Zwiebelscheiben und Rucola mit dem Dressing mischen.

Die warmen Toastbrotscheiben auf Teller geben, Matjes und Salat darauf anrichten. Mit dem Dip anrichten und mit Basilikum und Kirschtomaten garnieren.

Christian Henze am 29. September 2022

Knusper-Rösti mit Honig-Lachs

Für 4 Personen

Für den Lachs:

1 Bio-Orange	1 Bund Dill	1 EL Honig
1 EL Ahornsirup	3 TL Zucker	1 Prise Salz
400 g frisches Lachsfilet		

Für die Rösti:

2 Zweige Rosmarin	600 g Kartoffeln	Salz
Pfeffer	120 ml Olivenöl	

Für den Sahnemeerrettich:

100 g Sahne	3 EL Meerrettich	1 Prise Zucker
1 TL Salz	1 Spritzer Zitronensaft	

Das Lachsfilet wird über Nacht mariniert.

Für den Lachs die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.

Den Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Orangensaft und -schale mit Dill, Honig, Ahornsirup, Zucker und Salz mischen.

Den Lachs mit der Marinade einreiben, fest in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag für die Rösti Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Die Kartoffelraspel in einem Küchentuch gut ausdrücken und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die ausgedrückten Kartoffelraspel locker in der Pfanne verteilen, nicht in die Pfanne pressen. Bei mittlerer Hitze das Rösti einige Minuten auf der einen Seite goldbraun und knusprig braten, dann wenden und auch von der anderen Seite goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen.

Für den Meerrettich die Sahne steif schlagen. Meerrettich zugeben, unterrühren und mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das marinierte Lachsfilet aus der Folie wickeln, mit einem scharfen Messer schräg in dünnen Scheiben von der Haut schneiden.

Das Rösti vierteln, auf Teller geben, jeweils mit etwas Lachs und Sahnemeerrettich anrichten und servieren. Dazu passt frischer Feldsalat.

Christian Henze am 02. Dezember 2021

Knuspriges Brezel-Schaschlik

Für 2 Personen

2 Laugenbrezeln	300 g Grillkäse	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	250 g Zucchini	1 weiße Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Apfel (Boskoop)	2 EL Olivenöl	150 ml gehackte Eier-Tomaten
1 TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	2 EL hellen Essig
Salz, Pfeffer	lange Holzspieße	

Für die Salsa:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Sardellen
1 EL Kapern	1 EL Pinienkerne	1 Eigelb
2 EL weißer Balsamico	1 Knoblauchzehe	

Grillkäse und Brezel in etwa 4 cm gleichgroße Würfel schneiden und abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen und die Spieße hineinlegen. Die Nadeln vom Rosmarinzweig zupfen und darüber streuen. Spieße bei mittlerer Temperatur von allen Seiten goldgelb braten.

Apfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Zucchini waschen, Zwiebel schälen. Apfel, Zucchini und Zwiebel in gleichgroße Stücke grob schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Apfel-, Zucchini und Zwiebelwürfel dazugeben und kräftig anbraten. Zedernkerne mit Tomaten, Paprikapulver, Zucker und Essig dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Kapern, Sardellen, Pinienkerne, Eigelb, Essig, Olivenöl mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp zum Anrichten:

Das BBQ-Gemüse auf Teller mittig anrichten, die Spieße daraufsetzen und mit Salsa beträufeln.

Christian Henze am 04. März 2022

Lachs-Filet, Parmesan-Nuss-Kruste, Süßkartoffel-Nuggets

Für 2 Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets ohne Haut	Salz	2 EL Butter
60 g Cashewkerne	2 EL Panko-Brösel	3 EL geriebener Parmesan
1 EL weiche Butter	Pfeffer	80 ml Teriyaki-Sauce

Für die Nuggets:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	1 EL Weizenmehl (405)	2 EL Olivenöl
100 g Cheddar	120 g Kidneybohnen	120 g Maiskörner
70 g Hüttenkäse	2 EL heller Balsamico-Essig	Salz
Pfeffer	gehackte glatte Petersilie	

Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 EL Crème-fraîche	1 EL Sauerrahm
1 EL Obstessig	1/2 TL Wasabi	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker		

Für den Lachs den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Lachsfilets quer halbieren und mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Lachsfilets darin, je nach Dicke, 4 Minuten sanft braten, herausnehmen. Die Cashewkerne fein hacken, mit Panko-Bröseln und Parmesan vermischen. Die Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen, gleichmäßig auf dem Lachs verteilen und leicht andrücken. Die Teriyaki Sauce in einer ofenfesten Pfanne einmal aufkochen. Den Lachs mit der Cashewmischung oben hineinsetzen, die Pfanne in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben und etwa 8 Minuten gratinieren.

Für die Süßkartoffel-Nuggets den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Währenddessen den Cheddar reiben. Kidneybohnen und Maiskörner unter fließendem Wasser abbrausen. Dann mit Cheddar und Hüttenkäse vermengen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffeltaler nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Die Bohnen-Mais-Käse-Mischung darauf setzen und im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten gratinieren.

Lachsgratin mit den Nuggets auf zwei Tellern anrichten, nach Belieben mit Petersilie garnieren und servieren.

Für den pikanten Gurkensalat mit Wasabi die Gurken schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, salzen und etwas ziehen lassen. Dann etwas ausdrücken. Aus Crème fraîche, Sauerrahm, Obstessig und Zucker ein Dressing herstellen. Wasabi einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 10. Juni 2022

Lachs-Päckchen mit scharfer Erdnuss-Soße und Brokkoli

Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	1 rote Chilischote	4 Lauchzwiebeln
10 g frischer Ingwer	1 Bio-Zitrone	50 g Erdnussmus
4 EL heller Balsamico	1 EL Honig	80 ml Gemüsebrühe
4 Lachsfilets ohne Haut	Salz	600 g Brokkoli
2 EL Olivenöl	1 Prise Muskatnuss	50 g Erdnusskerne

Zusätzlich:

Backpapier	Küchengarn
------------	------------

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln.

Chili waschen, entkernen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

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

Erdnussmus mit Balsamico, Honig und lauwarmer Gemüsebrühe glattrühren. Chili, Ingwer, Zitronenabrieb und -saft zugeben und zu einer Sauce verrühren.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Backpapier pro Portion in etwa 30 x 35 cm große Rechtecke schneiden.

Auf jeder Lage Backpapier mittig etwas Paprika und Lauchzwiebeln verteilen. Lachsfilets kalt abrausen, trocken tupfen und jeweils ein Filet auf das Gemüse setzen, nur leicht salzen und mit etwas Erdnusssauce beträufeln.

Das Backpapier zu einem Päckchen falten und die Enden fest verschließen.

Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, in gleichmäßige Röschen zerteilen und waschen.

Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli ca. 3 Minuten bissfest dünsten.

Olivenöl über den Brokkoli darüber träufeln und mit Muskat abschmecken.

Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen und den Fisch mit Erdnüssen bestreuen, auf Teller geben und den Brokkoli dazu servieren.

Christian Henze am 14. November 2023

Ofenfisch mit Rucola-Soße

Für 4 Personen

Für den Ofenfisch:

500 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	5 EL süße Chilisaucetwas Salz	Pfeffer
4 frische Fischfilets à 180 g	4 Backpapierbögen	

Für die Rucola-Sauce:

1 Bund Rucola	2 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 EL heller Balsamico		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Ofenfisch die Tomaten waschen und halbieren.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen lassen und die Tomaten sowie den Knoblauch zufügen. Den Zucker dazugeben und alles leicht karamellisieren. Die Chilisaucetwas unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomaten etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Rucola-Sauce den Rucola waschen, trocken schütteln und etwas zerkleinern.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Parmesan fein reiben und zusammen mit Rucola und Pinienkernen in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Stabmixer zerkleinern.

Unter stetigem Mixen das Öl einlaufen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico würzen.

Vier Bögen Backpapier auf der Arbeitsplatte ausbreiten, dabei die Ränder etwas nach oben biegen. Das Tomatengemüse portionsweise auf den Papierbögen verteilen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils auf ein vorbereitetes Stück Papier setzen. Jedes Fischfilet mit 1 EL Rucola-Sauce beträufeln. Anschließend zu Päckchen falten und mit Küchengarnt oder einem Tacker/Hefter fest verschließen. Päckchen auf ein Backblech setzen.

Fischpäckchen ca. 15 Minuten im heißen Backofen garen.

Die Päckchen auf vorgewärmte Teller setzen und etwas öffnen. Dazu passt z. B. frisches, knuspriges Ciabatta-Brot.

Christian Henze am 09. Juni 2022

Saibling-Lachsrolle mit Spargel und Hollandaise-Creme

Für 4 Personen:

Filets von zwei Saiblingen	400 g Lachsfilet	200 g Sahne
1 Eiweiß	Salz	600 g weißer Spargel
Salz, Zucker	1 Scheibe Orange	1 Scheibe Zitrone
3 Eier (hart gekocht)	3 EL weißer Balsamico Essig	1 EL scharfer Senf
1 EL Mango-Chutney	Salz und Zucker	5 EL Olivenöl
125 g Butter	5 ml weißer Balsamico Essig	2 Eigelbe
1 Ei	50 ml kräftiger Gemüsefond	10 ml Zitronensaft
1 Handvoll Pinienkerne	1 Handvoll frischer Bärlauch	1 Sahne-Siphon
2 Patronen		

Die Fischfilets waschen und gut trocken tupfen. 200 g Lachs fein würfeln und mit Sahne, Eiweiß und Salz vermischt tiefkühlen, bis die Flüssigkeit zu frieren beginnt. Den übrigen Lachs in fingerdicke Streifen schneiden. Die eisgekühlten Zutaten im Mixer fein pürieren.

Dabei das Gerät öfter schütteln damit sich die Zutaten gut vermischen.

Die Farce abschmecken und kühl stellen.

Ein Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Salz bestreuen. Die Fischfilets nebeneinander darauflegen. Die Fischfarce auf die Filets streichen. Die Lachs Balken jeweils auf das schmale Ende der Filets legen. Schwanzspitzen über den Lachs klappen und alles mithilfe der Folie zu einer straffen Roulade aufrollen. An den Spitzen eindrehen. Die Roulade nochmals in Alufolie einrollen und die Enden wie ein Bonbon durch Drehen verschließen.

Wasser in einem Topf aufkochen und die Roulade darin knapp 15 Minuten garen. Anschließend die Roulade auspacken und aufschneiden.

Spargelstangen schälen und die unteren zwei Zentimeter abschneiden.

Etwa 2 l Wasser mit etwas Salz, Zucker, Orangen und Zitronenschale aufkochen. Den Spargel ca. 8-10 Minuten sanft sieden lassen. Aus Essig, Senf, Mangochutney, Salz und Zucker eine Marinade aufrühren.

Das Olivenöl dazugeben, wenn sich Salz- und Zuckerkristalle gelöst haben.

Für die Hollandaise Creme Butter, Essig und Fond erwärmen. Ei, Eigelb und Zitronensaft zugeben und mit einem Stabmixer mixen. Die lauwarmer Flüssigkeit in ein Sahnesiphon geben, mit einer Kapsel aufschäumen.

Kräftig schütteln.

Anrichten:

Den lauwarmen Spargel auf Teller anrichten. Die Eier hacken über den Spargel verteilen und mit Marinade begießen. Die Fischroulade neben dem Spargel arrangieren und den Schaum aufspritzen. Mit etwas Pinienkernen und frisch gehacktem Bärlauch bestreuen.

Christian Henze am 09. April 2021

Schlemmer-Filet mit Bärlauch-Stampf

Für 4 Personen

4 Fischfilets	Salz	Zitronensaft
4 EL geriebener Parmesan	4 EL Panko	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver
3 EL weiche Butter	FÜR DIE SAUCE	100 g Bresaola
1 Zwiebel	1 kleine Karotte	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	500 ml Eiertomaten (Dose)
Salz, Pfeffer	Kristallzucker	$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter
Für den Bärlauchstampf:		
500 g mehligk. Kartoffeln	250 g Sellerieknollen	150 g Butter
1 Bund Bärlauch	3 EL Hüttenkäse	Salz, Pfeffer

Die Fischfilets waschen trocken tupfen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Parmesan, das Panko, das Curry-Pulver und etwas Salz in einer Schale vermischen und anschließend mit 2 EL Butter zu einer weichen Paste vermischen. Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter (1 EL) ausstreichen. Die Fischfilets nebeneinander in die Form legen und die Würzpaste darauf verteilen. Die Fischfilets für ca. 30 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) schieben.

Für die Sauce Bresaola und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Karotte und den Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Bresaolawürfel anbraten. Die Zwiebeln, die Karotte, den Lauch und den Knoblauch dazugeben und ebenfalls gut anbraten.

Mit den Tomaten aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Kräuterblättchen fein hacken. Die Kräuter in die Sauce rühren und nochmals abschmecken.

Für den Bärlauch-Stampf:

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, in grobe Würfel und zusammen in einem Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Danach abgießen und grob stampfen.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen und leicht bräunen lassen und unter das Stampf heben. Bärlauch waschen, trockenschleudern, fein hacken und mit dem körnigen Frischkäse unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten Bärlauch-Stampf auf die vorgewärmten Teller verteilen.

Etwas Sauce auf die Teller geben und je ein Fischfilet darauf anrichten.

Christian Henze am 22. März 2022

Schlemmerfilet mit Bärlauch-Stampf

Für 4 Personen

4 Fischfilets	Salz, Zitronensaft	4 EL gerieb. Parmesan
4 EL Panko	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver	3 EL weiche Butter

Für die Sauce:

100 g Bresaola	1 Zwiebel	1 kleine Karotte
$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
500 ml Eiertomaten	Salz, schwarzer Pfeffer	Kristallzucker
$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter		

Bärlauch-Stampf:

500 g mehlig. Kartoffeln	250 g Knollen-Sellerie	150 g Butter
1 Bund Bärlauch	3 EL Hüttenkäse	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Fischfilets waschen trocken tupfen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Parmesan, das Panko, das Curry-Pulver und etwas Salz in einer Schale vermischen und anschließend mit 2 EL Butter zu einer weichen Paste vermischen. Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter (1 EL) ausstreichen. Die Fischfilets nebeneinander in die Form legen und die Würzpaste darauf verteilen. Die Fischfilets für ca. 30 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) schieben.

Für die Sauce Bresaola und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Karotte und den Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Bresaolawürfel anbraten. Die Zwiebeln, die Karotte, den Lauch und den Knoblauch dazugeben und ebenfalls gut anbraten. Mit den Tomaten aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Kräuterblättchen fein hacken. Die Kräuter in die Sauce rühren und nochmals abschmecken.

Bärlauch-Stampf:

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, in grobe Würfel und zusammen in einem Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Danach abgießen und grob stampfen.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen und leicht bräunen lassen und unter das Stampf heben. Bärlauch waschen, trockenschleudern, fein hacken und mit dem körnigen Frischkäse unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten Bärlauch-Stampf auf die vorgewärmten Teller verteilen. Etwas Sauce auf die Teller geben und je ein Fischfilet darauf anrichten.

Christian Henze am 18. März 2022

Sesam-Forelle, Schmorgurken, Erdnüsse, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

Soja-Lack:

40 ml glutenf. Sojasauce 40 ml glutenf. Teriyaki-Sauce ½ TL glutenf. Wasabipaste

20 g Butter 2,5-cm-Stück Ingwer (8 g) 1 EL gehackter Koriander

Schmorgurken:

1 Salatgurke (250 g) 2 EL neutrales Pflanzenöl 2-cm-Stück Ingwer (6 g)

50 g Crème-fraîche (30%) Meersalz 25 g unges., geröst. Erdnusskerne

Forelle:

300 g Forellenfilets Meersalz 1 Eiweiß (M)

40 g helle Sesamsamen 2 EL geröst. Sesamöl

Kartoffelpüree:

400 g Kartoffeln, mehlig 50 ml Milch 100 ml Sahne

3 EL Doppelrahmfrischkäse 1 EL Wasabipaste Salz

Soja-Lack:

Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Wasabipaste und Butter in einem Topf aufkochen. Ingwer schälen, fein reiben, zugeben und die Mischung sirupartig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Koriander unterrühren.

Schmorgurken:

Die Salatgurke waschen, Enden abschneiden und die Gurke ungeschält längs halbieren. Mit einem Löffel entkernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gurken darin scharf anbraten. Ingwer schälen, reiben und zugeben. Crème fraîche einrühren und einmal aufkochen. Die Schmorgurken vom Herd nehmen und ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz würzen und die gerösteten Erdnusskerne zugeben.

Forelle:

Die Forellenfilets beidseitig mit Salz würzen. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht aufschlagen und die Forellenfilets damit einpinseln.

Anschließend im Sesam wälzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Forelle darin von beiden Seiten je 1 ½ Minuten goldgelb braten.

Die Schmorgurken auf zwei Teller verteilen, die Forellenfilets darauf anrichten und den Sojalack über die Forelle träufeln.

Kartoffelpüree:

Für das Püree Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und ausdampfen lassen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen. Den Frischkäse einrühren.

Milch, Sahne und Wasabi verrühren, dabei sanft erhitzen und zu den Kartoffeln geben. Püree glattrühren und mit Salz abschmecken.

Christian Henze am 12. Februar 2021

Zander mit Bacon und Kartoffel-Maronen-Ragout

Für 2 Personen

2 Stück Zander à 180 g	4 Sch. roher Schinken	2 Zimtstangen
Salz	1 EL Butter	300 g Kartoffeln
150 g Maronen, geschält	2 EL Aprikosenkonfitüre	2 EL süße Chilisauce
150 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und $\frac{1}{4}$ TL Salz dazugeben. Die Kartoffelwürfel darin bissfest weichkochen und danach abgießen.

Die Sahne erhitzen, Chilisauce und Aprikosenkonfitüre einrühren, Kartoffeln und Maronen hinzufügen und alles bei mittlerer Temperatur etwas einkochen lassen.

Auf den Fisch je eine Zimtstange legen, etwas salzen und mit je 2 Scheiben Schinken einwickeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und den Zander 3 Minuten von jeder Seite langsam knusprig braten.

Anrichten:

Kartoffel-Maronen-Ragout in der Teller-Mitte arrangieren und den Fisch daraufsetzen.

Christian Henze am 09. Dezember 2021

Zitronengras Bowl mit Couscous und Räucherlachs

Für 2 Personen

200 g Zitronengras	0,6 l Gemüsebrühe	1-2 Knoblauchzehen
125 ml Sahne	100 g Mango-Chutney	1/2 EL Zucker
1 Msp. Kurkumapulver	1/2 TL Currypulver	1 TL gerieb. Ingwer
Saft von 1/2 Zitrone	1 TL Speisestärke	Salz
Pfeffer	50 g kalte Butterwürfel	100 g Couscous
Salz	1/2 Salatgurke	150 g Schafskäse (Feta)
1/2 Granatapfel	Saft von 1 Limette	1 EL Sahnemeerrettich
1 Prise Zucker	Pfeffer	125 g geräuch. Lachsfilet
1 Stängel Dill		

Gemüsebrühe (4 Pers.):

500 g Knollensellerie	500 g Möhren	1 Knoblauchzehe
3 Zwiebeln	1 EL Tomatenmark	1 EL schwarze Pfefferkörner
2 EL Pflanzenöl	Salz	

Couscous mit 23 Msp. Salz in einer Schüssel vermengen, mit 125 ml kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Salatgurke abspülen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Schafskäse ebenfalls fein würfeln. Granatapfel-Kerne herauslösen, mit Gurken- und Käsewürfeln zum Couscous geben.

Limettensaft, Olivenöl, Sahnemeerrettich und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und über den Couscous geben und locker vermengen.

Für die Brühe das Zitronengras putzen, dann der Länge nach halbieren und leicht klopfen, bis die Fasern spröde werden. Das Zitronengras nach dem Klopfen in dünne Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, das Zitronengras hineingeben und die Brühe einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronengras-Sud abkühlen lassen, dann für einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Den kalten Zitronengras-Sud nach dem Ziehen durch ein feines Sieb passieren.

Den Zitronengras-Sud in einen Topf geben. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und zu dem Zitronengras-Sud geben. Die flüssige Sahne, das Mango-Chutney, den Zucker, das Kurkumapulver, das Currypulver, den frisch geriebenen Ingwer und den frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Die Flüssigkeit langsam aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit 12 EL kaltem Wasser glatt rühren. Die angerührte Stärke in die Brühe geben, unter Rühren leicht binden und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss nach und nach unter Rühren die kalten Butterstückchen zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Den Couscous in zwei vorgewärmte Bowls geben und die heiße Zitronengras-Brühe angießen. Zum Schluss den Stremellachs in Stücke zupfen und auf dem Couscous verteilen. Den Dill abspülen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und auf der Suppe und dem Couscous verteilen.

Gemüsebrühe: Sellerie, Möhren und Knoblauch schälen. Das vorbereitete Gemüse grob würfeln, Knoblauch hacken. Zwiebeln samt Schale halbieren und die Schnittfläche in einem Topf ohne Fett kräftig anbräunen, herausnehmen. Öl erhitzen, gewürfeltes Gemüse und das Tomatenmark dazugeben und bei starker Hitze anschwitzen, bis das Gemüse eine leicht dunkle Farbe bekommen hat und intensiv duftet. Zwiebelhälften, die Pfefferkörner und 3 l Wasser dazugeben. Die Brühe 1 Stunde sanft köcheln lassen. Mit Salz abschmecken

Christian Henze am 12. März 2021

Geflügel

Backhähnchen mit Kartoffel-Möhren-Stampf

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenkeulen	1/2 Fl. Malzbier	1 TL brauner Zucker
1 Lorbeerblatt	2 Nelken	1/2 TL schwarze Pfefferbeeren
1 EL Rosmarin, gehackt	1 TL Meersalz	2 Eier
3 EL Mehl	Panko oder Paniermehl	250 ml Keimöl

Remoulade:

3 Eier	1 TL Kapern	1 kl. Handvoll Rucola
4 EL Mayonnaise	4 EL Jogurt	4 EL süße Chilisaucе
Meersalz	Pfeffer	

Kartoffel-Möhren-Stampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	250 g Möhren	150 g Butter
Salz, Pfeffer		

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Keulen mit einem scharfen Messer die Knochen entfernen und das Fleisch, zwischen Klarsichtfolie etwas flachklopfen. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer einreiben.

In einem Topf Bier mit Zucker, Pfefferkörnern, Lorbeer, Nelken und Rosmarin aufkochen lassen. Fleisch einlegen und bei geringer Temperatur 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Herausnehmen, trockentupfen und abkühlen lassen.

Die Hähnchenstücke in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Panko wenden.

Öl in einer hochwandigen Pfanne auf etwa 175°C erhitzen und die Hähnchenstücke darin 5 Minuten backen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Küchenkrepp entfetten.

Für die Remoulade die Eier hart kochen. Eier pellen und hacken. Rucola waschen und trocken-schwenken. Rucola und Kapern fein hacken und mit den Eiern, der Mayonnaise, dem Jogurt, der Chilisaucе, Salz und Pfeffer vermischen. Remoulade abschmecken.

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen, in grobe Würfel und zusammen in einem Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Danach abgießen und grob stampfen.

Butter in einem Topf aufschäumen und leicht bräunen lassen. Diese so genannte Nussbutter unter das Kartoffel-Möhren-Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten eine Portion Kartoffel-Möhren-Stampf und ein Hähnchenstück auf einen Teller geben und daneben einen Klecks Remoulade setzen.

Christian Henze am 18. Februar 2022

Brathähnchen mit Ofengemüse der Saison

Für 4 Personen

Für das Brathähnchen:

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)	3 Knoblauchzehen	3 Bio-Zitronen
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	1 TL Curry
Cayennepfeffer	1 TL Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl		

Für das Ofengemüse:

200 g Karotten	150 g Knollensellerie	300 g Kartoffeln, festk.
150 g Zwiebeln	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	400 ml trockener Weißwein	

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

Das ganze Hähnchen mit kaltem Wasser von innen und außen kurz abspülen und trocken tupfen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

Die Zitronen heiß abwaschen und trockenreiben.

Die Schale einer Zitrone fein reiben und anschließend den Saft auspressen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln, Nadeln und Blätter abstreifen und fein hacken.

Den Zitronenabrieb mit Zitronensaft, Kräutern, Curry, Cayennepfeffer, Salz und etwas Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, das Olivenöl zugeben und zu einer Marinade verrühren.

Das Hähnchen kräftig innen und außen mit der Marinade einreiben, die beiden übrigen Zitronen im Ganzen in den Hähnchenbauch geben. Dann das Hähnchen mit den Flügeln nach unten mittig auf ein Backblech setzen.

Die Karotten, den Knollensellerie und die Kartoffeln abwaschen, schälen, in fingerdicke Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, in fingerdicke Spalten schneiden und dazugeben. Das Gemüse salzen und pfeffern und mit dem Olivenöl beträufeln und alles gut durchmengen.

Das Gemüse rund und um das Hähnchen auf dem Backblech verteilen. Zum Schluss den Wein angießen.

Das Backblech auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und das Brathähnchen darin ca. 1,5 Stunden knusprig garen.

Das gebratene Hähnchen auf ein Küchenbrett geben. Das Ofengemüse auf eine Servierplatte geben. Den entstanden Schmorfond in eine Schüssel gießen, nach Bedarf nochmals abschmecken und über das Ofengemüse träufeln.

Das knusprige Brathähnchen auf einem Brett tranchieren und anschließend auf dem Ofengemüse anrichten.

Christian Henze am 05. Oktober 2021

Geschmortes Zitronen-Hähnchen mit Bratkartoffel-Salat

Für 2 Personen

Für das Hähnchen:

1 Zwiebel	2 Hähnchenschenkel (a 250 g)	2 Knoblauchzehen
14 Bio-Zitrone	100 ml weißer Traubensaft	150 g passierte Tomaten
Salz ,Pfeffer	1 EL Olivenöl	1 kleine Prise Zucker

Für die Bratkartoffeln:

500 g gekochte Pellkartoffeln	12 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
1 TL Weizenmehl (405)	5 EL Olivenöl	2 Frühlingszwiebel
3 EL dunkler Balsamico-Essig	Pfeffer	2 Tomaten

Hähnchenschenkel mit einem scharfen Messer am Gelenk durchschneiden und in Ober- und Unterschenkel trennen. Hähnchenteile salzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl rundum goldbraun anbraten. Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und kurz mitbraten. Zitrone in Scheiben schneiden und hinzufügen. Traubensaft und passierte Tomaten zugießen und abgedeckt 60 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser angießen. Zum Schluss den Zucker dazugeben und mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Paprikapulver, 1-2 TL Salz und Mehl mischen und die Kartoffeln darin schwenken. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und kurz mitbraten. Währenddessen Essig, restliches Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, Tomaten würfeln und zur Marinade geben. Die knusprigen Bratkartoffeln hinzufügen und alles locker vermengen. Je nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Die geschmorten Hähnchenschenkel mit dem Schmorsud auf zwei Tellern anrichten, den Bratkartoffelsalat verteilen und servieren.

Christian Henze am 25. Juni 2023

Hähnchen-Brust mit Spaghetti-Speck-Gratin

Für 4 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (300 g)	100 g Champignons	1 Zwiebel
80 g Pancetta	Salz	400 g Spaghetti
2 EL neutrales Pflanzenöl	150 ml Weißwein	250 g Sahne
Pfeffer	150 g Parmesan	2 EL Butter
125 g Mozzarella		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Pancetta ebenfalls fein würfeln.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.

Die Spaghetti darin bissfest kochen.

In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel kräftig darin anbraten.

Die Pilze, die Zwiebel und den Speck zugeben und ebenfalls gut anbraten.

Anschließend mit dem Wein ablöschen und diesen etwas einkochen.

Dann mit der Sahne aufgießen. Alles zusammen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischendurch die bissfest gekochten Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen.

Parmesan fein reiben.

Eine Auflaufform dünn mit Butter ausfetten.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Spaghetti in die Sauce mischen und ca. 100 g geriebenen Parmesan unterrühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in die vorbereitete Auflaufform geben.

Mozzarella in Stückchen zerpfeifen und mit dem restlichen Parmesan über das Gratin streuen.

Rest Butter in Flöckchen daraufsetzen.

Gratin 10 Minuten im heißen Backofen gratinieren.

Form aus dem Ofen nehmen, Gratin anrichten.

Christian Henze am 31. August 2023

Hähnchen-Gulasch mit Spaghetti und Frühling-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

300 g Kohlrabi	250 g Möhren	1 Orange
2 EL Apfelessig	1 TL Honig	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	2 EL Pinienkerne
1 Bund Rucola		

Für das Gulasch:

Salz	600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butterschmalz
400 g Spaghetti	Pfeffer	2 EL Tomatenmark
1 EL scharfer Senf	200 g Sahne	

Für den Salat Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.

Von der Orangen den Saft auspressen.

Orangensaft, Essig, Honig, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer zu den Gemüseraspeln geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einem Topf reichlich Salzwasser für die Spaghetti aufkochen.

Für das Hähnchengulasch das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfleisch darin unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten anbraten.

Sobald das Salzwasser kocht, die Spaghetti darin bissfest kochen.

Die gebratenen Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann Senf hinzufügen, mit Sahne ablöschen und aufkochen.

Ca. 100 ml vom Pasta-Kochwasser zur Fleischpfanne geben, die Hitze reduzieren und das Hähnchenrahmgulasch ein paar Minuten sanft weiterköcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Rucola abrausen, trocken schütteln, nach Belieben etwas kleiner schneiden und mit den Pinienkernen unter den Salat mischen.

Die Spaghetti abgießen, tropfnass auf tiefe Teller verteilen und das Hähnchenrahmgulasch darüber geben. Den Frühlingssalat dazu servieren.

Christian Henze am 17. März 2022

Hähnchen-Keulen mit Karotten und Granatapfel-Creme

Für 4 Personen

Für Hähnchen und Gemüse:

500 g kleine Kartoffeln	Salz	4 Hähnchenkeulen
40 g Butter	4 EL Olivenöl	2 EL Harissa
Pfeffer	600 g unge Karotten	

Für die Würzbutter:

250 g weiche Butter	1/2 Bund Estragon	1/2 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote	1 Sardellenfilet
1 TL Kapern (Glas)	1 EL Tomatenmark	2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Cognac	1 Spr. Worcestershire Sauce	1 TL Salz
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Senf	

Für die Creme:

1 kleiner Granatapfel	8 EL Crème-fraîche	100 g Naturjoghurt
3 TL Honig	Salz, Pfeffer	10 Minze-Blättchen

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abschütten, etwas abkühlen lassen und pellen.

Tipp: Man kann auch Pellkartoffeln vom Vortag verwenden. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenkeulen abbrausen und gut trocken tupfen.

Butter für die Keulen in einem Topf schmelzen, dann in eine Schüssel geben. Öl und Harissa einrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Würzelöl auf zwei flache Schüsseln verteilen. In der einen Hälfte der Öl-Mischung die Hähnchenkeulen wenden.

Die Keulen in einen Bräter geben und im vorgeheizten Ofen 60 - 70 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und längs halbieren, die Karottenhälften in der anderen Hälfte der Öl-Mischung wenden.

Eine Pfanne leicht erhitzen und die Karotten darin bei niedriger Temperatur langsam garen, sodass sie noch einen leichten Biss haben.

Für die Würzbutter muss die Butter zimmerwarm verarbeitet werden.

Den Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Chili fein schneiden, je kleiner, desto besser.

Sardelle und Kapern ebenfalls fein schneiden.

Estragon, Schalotte, Knoblauch, Chili, Sardelle, Kapern, Tomatenmark, Zitronensaft, Cognac, Worcestershire Sauce, Salz, Paprikapulver und Senf mit der weichen Butter verrühren.

Für die Creme Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen (es sollten ca. 120 g sein).

Crème fraîche, Joghurt, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Minze abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter mit den Granatapfelkernen unter die Creme rühren.

In einer Pfanne die Würzbutter erwärmen und die Pellkartoffeln darin schwenken und ganz leicht bräunen.

Gegarte Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen.

Hähnchenkeulen, Karotten und Kartoffeln auf Teller geben, dazu die Granatapfelcreme reichen.

Christian Henze am 02. März 2021

Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronen-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für die Zitronenkartoffeln:

700 g kl., festk. Kartoffeln	Salz	4 Knoblauchzehen
0,5 Bio-Zitrone	1 EL Butter	Pfeffer

Für das Fleisch:

600 g Hähnchenbrustfilets	16 Blätter Salbei	150 g Parmaschinken
Pfeffer	Salz	50 g Butter

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in 16 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.

Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausragt. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.

Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warm halten. Die Bratpfanne zur Seite stellen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und leicht ausdampfen lassen.

Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden, Die Kartoffeln halbieren oder vierteln und mit 1 EL Butter in die Bratpfanne geben.

Knoblauch und Zitronenscheiben zugeben, alles durchmischen und kurz braten. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Hähnchen-Saltimbocca zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles nochmals gut durchschwenken, anschließend auf Teller anrichten und servieren.

Christian Henze am 26. August 2021

Hähnchen-Taler mit Brokkoli und Käse-Soße

Für 4 Personen

Salz	1 Brokkoli (ca. 400 g)	3 Hähnchenbrustfilets à 150 g
1/2 rote Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote
100 g Gorgonzola	60 g geriebene Mandeln	1 Ei
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 Feige
150 ml Sahne		

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Röschen ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren.

Anschließend Brokkoli herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Paprika putzen, waschen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Den Gorgonzola würfeln, $\frac{3}{4}$ davon für die Sauce zur Seite stellen.

Restliche Gorgonzolawürfel mit dem Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, geriebenen Mandeln und Ei in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gründlich vermengen. Aus der Masse kleine Taler (Buletten) formen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Taler darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Feige abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

Die gebratenen Taler aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Pfanne auf dem Herd belassen und die Feigenspalten darin anbraten, anschließend mit Sahne ablöschen. Übrigen Gorgonzola dazugeben, kurz aufkochen, gut verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierten Brokkoli in der Sauce kurz warmschwenken.

Brokkoli und Sauce auf Teller verteilen, die Hähnchentaler anlegen und alles servieren.

Dazu passen Bandnudeln.

Christian Henze am 27. April 2023

Lasagne mit Hähnchen-Bolognese, Spargel, Hollandaise

Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	500 g Hähnchenbrustfilet
0,2 l Sahne	0,2 l Gemüsebrühe	8 grüne kernlose Oliven
80 g Parmesan gerieben	1 TL Estragon gehackt	1 TL Weizenmehl
Salz, weißer Pfeffer	Zucker	Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	150 g Lasagne-Nudelplatten	400 g grünen Spargel
2 EL Pinienkerne	1 Handvoll Rucolablätter	150 g Doppelrahmfrischkäse

Sauce Hollandaise:

Zutaten	200 g Butter	2 EL Weißweinessig
4 EL trockener Weißwein	1 Prise Salz	2 Eigelb

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl farblos anschwitzen. Hähnchenbrustfilet sehr fein schneiden, und 34 Minuten unter Rühren farblos anbraten.

Mehl darüberstauben und einrühren. Mit etwa Gemüsebrühe ablöschen, Sahne zugießen und 20 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Estragon und Zitronensaft dazugeben.

Die Enden der Spargel drei fingerbreit abschneiden, die Stangen längs halbieren und dritteln. Spargel mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Pinienkerne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Fleischsugo abwechselnd mit den Lasagne-Nudelplatten (ohne Vorkochen) in eine hitzebeständige Schüssel schichten. Den Frischkäse darauf verteilen, den Spargel darauf geben. Im Ofen (Mitte!) in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Dann Lasagne herausnehmen, Hollandaise darauf verteilen und ca. 5 Minuten unter dem Grill Farbe gratinieren.

Lasagne-Stücke auf Teller verteilen und mit frischem Rucola bestreuen.

Sauce Hollandaise:

Die Butter in einen kleinen Topf geben und behutsam zerlassen, dabei nicht kochen oder bräunen lassen. Den Weißweinessig, Weißwein, 1 Prise Salz und die Eigelbe in eine Sauteuse oder in einen Topf geben, der einen nach außen gezogenen hohen Rand hat. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Die Sauteuse direkt auf den Herd stellen und bei geringer Temperatur erwärmen. Dabei den Topfinhalt mit einem Schneebesen stetig schlagen. Vorsicht: Nicht zu stark erhitzen, sonst gibt es Rührei! Sobald die Sauce dickschaumig ist, die Sauteuse sofort vom Herd nehmen und 12 Minuten weiterschlagen. Dadurch stabilisiert sich die Eiermasse. Dann vorsichtig und tröpfchenweise unter stetigem Rühren die zerlassene Butter zugeben und emulgieren. Die weißliche Molke, die sich am Topfrand abgesetzt hat, ebenfalls unter die Eiermasse rühren. Die dickcremige Sauce zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Christian Henze am 29. April 2022

Lasagne, weiße Hähnchen-Bolognese, Spargel, Hollandaise

Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	500 g Hähnchenbrustfilet
0,2 l Sahne	0,2 l Gemüsebrühe	8 grüne kernlose Oliven
80 g Parmesan gerieben	1 TL Estragon gehackt	1 TL Weizenmehl
Salz, weißer Pfeffer	Zucker	Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	150 g Lasagne-Nudelplatten	400 g grünen Spargel
2 EL Pinienkerne	Handvoll Rucolablätter	150 g Doppelrahmfrischkäse

Sauce hollandaise:

200 g Butter	2 EL weißer Aceto Balsamico	4 EL trockener Weißwein
1 Prise Salz	2 Eigelb	

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl farblos anschwitzen. Hähnchenbrustfilet sehr fein schneiden, und 34 Minuten unter Rühren farblos anbraten.

Mehl darüberstauben und einrühren. Mit etwa Gemüsebrühe ablöschen, Sahne zugießen und 20 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Estragon und Zitronensaft dazugeben.

Die Enden der Spargel drei fingerbreit abschneiden, die Stangen längs halbieren und dritteln. Spargel mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Pinienkerne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Fleischsugo abwechselnd mit den Lasagne-Nudelplatten (ohne Vorkochen) in eine hitzebeständige Schüssel schichten. Den Frischkäse darauf verteilen, den Spargel darauf geben. Im Ofen (Mitte!) in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Dann Lasagne herausnehmen, Hollandaise darauf verteilen und ca. 5 Minuten unter dem Grill Farbe gratinieren.

Lasagne-Stücke auf Teller verteilen und mit frischem Rucola bestreuen.

Sauce hollandaise:

Die Butter in einen kleinen Topf geben und behutsam zerlassen, dabei nicht kochen oder bräunen lassen. Den Weißweinessig, Weißwein, 1 Prise Salz und die Eigelbe in eine Sauteuse oder in einen Topf geben, der einen nach außen gezogenen hohen Rand hat. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Die Sauteuse direkt auf den Herd stellen und bei geringer Temperatur erwärmen. Dabei den Topfinhalt mit einem Schneebesen stetig schlagen. Vorsicht: Nicht zu stark erhitzen, sonst gibt es Rührei! Sobald die Sauce dickschaumig ist, die Sauteuse sofort vom Herd nehmen und 12 Minuten weiterschlagen. Dadurch stabilisiert sich die Eiermasse. Dann vorsichtig und tröpfchenweise unter stetigem Rühren die zerlassene Butter zugeben und emulgieren. Die weißliche Molke, die sich am Topfrand abgesetzt hat, ebenfalls unter die Eiermasse rühren. Die dickcremige Sauce zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Christian Henze am 29. April 2022

Orientalisches Knoblauch-Hähnchen mit Harissa

Für 4 Personen

1 mittelgroßes Hähnchen	5 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 Msp. Ras-el-Hanout	1 EL Harissapaste, mittel scharf	1 TL Meersalz
Pfeffer	1 Bio-Limette	1 Zwiebel
200 g Eiertomaten (Dose)	1 Zimtstange	

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen in vier Teile schneiden. Zwei Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Olivenöl, Knoblauch, Ras-el-Hanout, Harissa, Salz und Pfeffer vermengen und das Fleisch damit einreiben. Eine ofenfeste Pfanne oder einen Bräter auf dem Herd erhitzen und das Hähnchen rundum goldbraun braten.

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den restlichen Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles zum Hähnchen geben.

Die Eiertomaten und die Zimtstange ebenfalls dazugeben und alles im Ofen in 60 Minuten fertig garen.

Christian Henze am 14. Mai 2021

Rotkohl-Ecken, Spekulatius-Würzbutter, Hähnchen-Schenkel

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

1 kleiner Rotkohl (800 g)	4 EL Butter	2 EL brauner Zucker
Spekulatius-Gewürzmischung	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenkeulen:

8 Hähnchenunterkeulen	2 Zweige Thymian	3 EL Weizenmehl, Type 405
2 Eier	4 EL Panko	Salz
Pfeffer	250 ml Pflanzenöl	

Für den Dip:

10 g frischer Ingwer	100 g Crème-fraîche	100 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Mango-Chutney	1 EL Feigensenf	Salz
Pfeffer	1 TL Orangen-Abrieb	

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk gerade abschneiden. Dann den Kohl längs halbieren, abwaschen, abtrocknen und in etwa 3 cm dicke Spalten schneiden, dabei darauf achten, dass sie nicht auseinanderfallen.

Die Rotkohlecken nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Topf vom Herd ziehen und Zucker, SpekulatiusGewürzmischung, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer unterrühren.

Die Rotkohlecken beidseitig mit der Spekulatiusbutter bepinseln und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

In der Zwischenzeit die Keulchen waschen, trocken tupfen und die Haut entfernen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Thymian und Mehl in einem tiefen Teller mischen. In einem weiteren tiefen Teller die Eier verquirlen und in einen dritten tiefen Teller das Pankomehl geben.

Die Keulchen mit Salz und Pfeffer würzen, dann zunächst im Thymian- Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden.

In einer tiefen Pfanne (oder einem Topf) das Bratöl erhitzen und die Hähnchenschenkel darin rundherum ca. 8 Minuten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die entfetteten Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Backofen auf 180 Grad herunterschalten, das Blech unter dem Blech mit dem Rotkohl in den Ofen geben und die Keulchen noch ca. 15 Minuten fertig garen.

Für den Dip Ingwer schälen und fein reiben.

Crème fraîche, Joghurt, Mango-Chutney, geriebenen Ingwer und Feigensenf verrühren.

Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit abgeriebener Orangenschale verfeinern.

Die gerösteten Rotkohlecken und Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten. Den Dip dazu reichen.

Christian Henze am 07. Dezember 2023

Sauerbraten mit Haselnuss-Spätzle

Für 4 Personen:

Poulardensauerbraten:

80 g Karotten	80 g Lauch	80 g Zwiebel
500 ml Rotwein	100 ml Rotweinessig	3 Lorbeerblätter
5 Nelken	3 Wacholderbeeren	4 Poulardenbrustfilets (à 170 g)
3 EL Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer	100 g Sahne
3 EL Crème-fraîche	1 TL Kartoffelstärke	

Haselnusspätzle:

100 g gemahl. Haselnüsse	400 g Weizenmehl (405)	Salz
6 Eier	2 EL Butter	

Karotte und Lauch würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Rotwein und Essig aufkochen, Gemüswürfel, Lorbeer, Nelke und Wacholder dazugeben. Den heißen Fond über das Fleisch gießen und zugedeckt 24 Stunden marinieren lassen.

Das Fleisch aus dem Fond nehmen und trocken tupfen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. In einem Bräter das Rapsöl erhitzen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig anbraten. Mit ca. 200 ml Fond samt Gemüse ablöschen.

Den Bräter in den Ofen schieben und das Fleisch ca. 30 Minuten schmoren, danach die Temperatur auf 80 °C reduzieren, das Fleisch aus der Sauce nehmen und im Ofen warm halten.

Die Sauce auf dem Herd mit Sahne und Crème fraîche aufkochen und sämig einköcheln lassen, ggf. mit der Kartoffelstärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle Haselnüsse und Mehl mit etwas Salz vermengen, die Eier dazugeben und mit einem Holzlöffel so lange kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft und zäh und klebrig ist. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spätzle mit einer Spätzlepresse (oder Spätzlehobel) portionsweise direkt ins kochende Wasser pressen oder hobeln.

Einmal kurz aufkochen lassen und mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spätzle darin schwenken. Das Fleisch aufschneiden, die Sauce aufmixen und übergießen und mit den Spätzle servieren.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Hack

Deftiges Hacksteak mit Bohnen-Tomaten-Ragout

Für 2 Personen

100 g Bacon	2-3 Stängel glatte Petersilie	100 g Gouda
300 g Rinderhackfleisch	1 EL scharfer Senf (10 g)	1 EL Tomatenketchup (10 g)
2 Bioeier (Größe M)	30 g gemahl. Mandelkerne	1 Msp. Salz
1 Msp. schwarzer Pfeffer	3 EL Pflanzenöl (30 ml)	2 Msp Zimt
1 EL kl. gehackte Jalapeños	200 g junge Bohnen	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	1 EL Butter	50 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 EL Parmesan	$\frac{1}{2}$ TL Thymian
100 ml roter Traubensaft	100 ml roter Portwein	2 EL Balsamico-Creme
1 EL kalte Butter		

Den Bacon würfeln, ohne Fettzugabe in einer Pfanne braten und erkalten lassen.

Petersilie hacken, Gouda fein würfeln und mit den Bacon- würfeln in eine Schüssel geben.

Hackfleisch, Senf, Ketchup, Eier, Jalapeños und Mandeln mit Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, kneten und die Masse zu zwei Hacksteaks formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten. Herausnehmen und warmhalten.

Den Bratensatz mit Traubensaft, Portwein und Balsamico-Creme einkochen und mit der kalten Butter vollenden.

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Die Hülsen in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, fein würfeln.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Inzwischen die Bohnen in der Butter kurz anschwitzen. Dann Tomaten, Knoblauch, Sahne, Crème fraîche und Thymian zugeben. Bei mäßiger Hitze die Flüssigkeiten in etwa 8 Minuten zu einer sahnigen Konsistenz einkochen lassen. Die Bohnen sollten noch bissfest sein.

Parmesan zugeben.

Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hacksteaks mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der heißen Sauce umgießen.

Christian Henze am 29. Januar 2021

Hacksteak mit Gouda, Speck und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für das Hacksteak:

150 g Bacon	1 Bund glatte Petersilie	100 g fettarmer Gouda
600 g mageren Rinderhack	2 EL scharfer Senf	2 EL Tomatenketchup
3 Bio-Eier	60 g gemahlene Mandeln	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	2 EL Pflanzenöl	30 g saure Sahne
1 EL heller Balsamico	1 Prise Zucker	Salz
1 Bund Dill	Zitronensaft	

Für das Hacksteak den Bacon würfeln, dann ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne braten und erkalten lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Gouda fein würfeln und mit dem Bacon in eine Schüssel geben.

Petersilie, Hackfleisch, Senf, Ketchup, Eier und Mandeln zugeben.

Alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse pro Person ein Hacksteak formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.

Währenddessen für den Salat die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die saure Sahne, Balsamico, Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen.

Die Gurkenscheiben unterheben und alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Schluss den Salat mit Zitronensaft abschmecken und den Dill unterheben.

Die Hacksteaks mit dem Salat auf Teller geben.

Christian Henze am 06. Mai 2021

Knusprige Hackbällchen mit Rahm-Pfifferlingen

Für 4 Personen

Für die Hackbällchen:

1 kleine Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
350 g mageres Rinderhackfleisch	1 EL scharfer Senf	1 EL Tomatenketchup
2 Bio-Eier	Salz	Pfeffer
40 g gemahlene Mandeln	10 g Butter	

Für die Pilze:

250 g Pfifferlinge	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Butter	1 TL Tomatenmark	75 ml roter Portwein
200 g Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Etwa ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Die Pfifferlinge vorbereiten, dafür mit einem feuchten Tuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Hackfleisch, Senf, Ketchup, ein Ei, Petersilie, und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse Bällchen formen.

Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelmehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hackbällchen zuerst im Ei und dann im Mehl wenden.

Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen rundherum je 5 - 8 Minuten knusprig braten.

In der Zwischenzeit für die Pfifferlinge Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Dann die Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge und Sauce auf Teller verteilen und darauf die Hackbällchen anrichten.

Christian Henze am 21. Juli 2022

Knuspriges Hacksteak auf Pfifferlingen

Für 4 Personen

Für die Hacksteaks:

1 kleine Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
1 TL Kapern	70 g Gouda	300 g Rinderhackfleisch
1 EL scharfer Senf	1 EL Tomatenketchup	2 Bio-Eier
Salz	Pfeffer	40 g Mandelmehl
10 g Butter		

Für die Pilze:

150 g Pfifferlinge	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Butter	1 TL Tomatenmark	75 ml roter Portwein
30 g Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Hacksteaks die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Etwa ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Kapern hacken, Gouda fein würfeln.

Die Pfifferlinge vorbereiten, dafür mit einem feuchten Tuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Hackfleisch, Senf, Ketchup, ein Ei, Petersilie, Kapern und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, zuletzt den gewürfelten Gouda untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse flache längliche Steaks formen.

Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelmehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hacksteaks zuerst im Ei und dann im Mehl wenden.

Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin von beiden Seiten je 5 - 8 Minuten knusprig braten.

In der Zwischenzeit für die Pfifferlinge Butter in einer Pfanne aufschäumen. Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Dann Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge auf Teller verteilen und darauf ein knuspriges Hacksteak anrichten.

Christian Henze am 24. Juni 2021

Makkaroni mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	300 g Eiertomaten
2 kleine Karotten	250 g Staudensellerie	100 g Pancetta
3 EL Olivenöl	1 EL Butter	250 g Rinderhackfleisch
250 g Kalbshackfleisch	100 ml Rotwein	500 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	1 EL getrocknete Steinpilze
Muskatnuss	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	500 g Makkaroni	50 g Parmesan

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann den Strunk entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

8 Die Karotten und den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

Den Pancetta klein schneiden.

Das Öl und die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, den Pancetta darin anbraten. Das Hackfleisch in 2 Portionen dazugeben und gut anbraten.

Dann Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel, den Knoblauch und die Tomatenwürfel dazugeben und nochmals gut anbraten.

Mit dem Rotwein ablöschen und den Wein fast vollständig einkochen lassen.

Mit der Brühe aufgießen.

Lorbeerblatt, Gewürznelken und getrocknete Steinpilze in ein Gewürzsäckchen geben und mit in den Topf geben.

Die Sauce mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und ca. 2 Stunden sacht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken und das Gewürzsäckchen entfernen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Makkaroni im Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Pasta mit der Sauce vermischen und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Christian Henze am 09. September 2021

Wirsing-Kartoffel-Stampf mit Frikadellen

Für 4 Personen:

Für die Frikadellen:

2 Semmeln vom Vortag	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz	500 g gemischtes Hackfleisch
1 TL scharfer Senf	2 Eier	2 Msp. edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

600 g Wirsing	2 Schalotten	3 Knoblauchzehen
2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe	300 ml Milch (3,5%)
500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	6 getrock. Tomaten
0,5 TL Oregano, gerebelt	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Für die Frikadellen Semmeln in eine Schüssel geben, mit etwas warmem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

1/3 vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann die Petersilie zugeben, untermischen und alles abkühlen lassen.

Für den Stampf den Strunk vom Wirsing entfernen, Wirsing in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann Wirsingstreifen dazugeben und kurz anbraten.

Wirsing mit Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen.

Milch zugießen und abgedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.

Für die Frikadellen die eingeweichten Semmeln gut ausdrücken und das Wasser abgießen.

Abgekühlte Zwiebelmischung, Hackfleisch, Senf und Eier zu den ausgedrückten Semmeln geben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zu einem gebundenen Fleischteig verarbeiten.

Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen aus der Hackmasse formen.

Restliches Butterschmalz in einer großen Pfanne aufschäumen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, mit dem Oregano zum Wirsing geben und mit Salz würzen.

Kartoffeln abgießen, ebenfalls zum Wirsing geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Olivenöl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsing-Kartoffel-Stampf auf Teller geben und die Frikadellen darauf anrichten.

Christian Henze am 16. November 2022

Innereien

Kalbs-Leber mit Kartoffel-Stampf und Äpfeln

Für 4 Personen

Für den Kartoffelstampf:

600 g Kartoffeln, mehligk. 150 g Karotten Salz
3 EL Butter 1 Bund Schnittlauch

Für die Kalbsleber:

150 g Zwiebeln 2 EL Weizenmehl (405) 4 Kalbsleberscheiben (à 160 g)
2 EL Butter Salz 1 TL Zucker
2 EL Obstessig

Für die Äpfel:

2 säuerliche Äpfel 1 EL Butter 1 TL Zucker

Kartoffeln und Karotten waschen, schälen, klein schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser die Kartoffel- und Karottenstücke aufkochen und zugedeckt und etwa 15 - 20 Minuten garen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kalbsleber Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Das Mehl auf einen Teller streuen, die Leberscheiben darin wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Leberscheiben darin von beiden Seiten je 2 Minuten sanft braten.

Leberscheiben aus der Pfanne nehmen, salzen, auf eine ofenfeste Platte oder Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warm halten.

Die Zwiebelwürfel in die Pfanne mit dem Bratfett der Leber geben und goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für den Stampf die Butter in einen kleinen Topf geben, schmelzen und leicht bräunen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden.

Zucker über die gebratenen Zwiebeln streuen und mit Essig ablöschen, dann die Zwiebeln auf die gebratenen Leberscheiben geben.

Die Butter für die Äpfel in derselben Pfanne aufschäumen und die Apfelspalten darin kurz anbraten. Dann mit Zucker bestreuen, wenden und karamellisieren lassen.

Die Kartoffel-Karotten-Mischung abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Die braune Butter zum Gemüse geben, grob zerstampfen, mit Salz abschmecken und Schnittlauch darüber streuen.

Je eine Scheibe Kalbsleber mit Zwiebeln auf den Tellern anrichten, Kartoffel-Karotten-Stampf und gebratene Äpfeln anlegen und servieren.

Christian Henze am 03. Februar 2022

Kalb

Saltimbocca mit Spargel und Zitronen-Kartoffeln

Für 4 Personen

700 g kleine Frühkartoffeln	Salz	500 g grüner Spargel
16 Blätter Salbei	4 Kalbschnitzel, á 150 g	150 g Parmaschinken
Pfeffer	5 EL Butter	4 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Den Spargel waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden, ggf. das untere Drittel schälen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.

Die Kalbsschnitzel trockentupfen.

Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausragt. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).

Zwei Drittel der Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.

Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Die Bratpfanne zur Seite stellen. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in den Bratensatz in der Pfanne geben und bissfest garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen. Dann halbieren oder vierteln.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Dann die Schale in feine Streifen schneiden.

Knoblauch, Zitronenschale und Olivenöl in einen Mörser geben und leicht andrücken.

Knoblauch-Zitronenmix zum Spargel in die Bratpfanne geben. Mit Puderzucker bestäuben und restliche Butter zugeben, alles kurz durchmischen.

Die Kartoffeln zugeben, in der Pfanne durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Schnitzel zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles gut durchschwenken, anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 26. April 2022

Meer

Garnelen-Curry mit roten Linsen

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	2 EL Butter	400 ml Kokosmilch
2 Stängel Zitronengras	1 rote Chilischote	1 EL frisch geriebener Ingwer
1 Limette (Saft, Abrieb)	1 TL mildes Currypulver	Salz, schwarzer Pfeffer
100 g rote Linsen	500 g Garnelen	

Zum Anrichten:

3 EL Kokosraspeln	fertig gegarter Reis
-------------------	----------------------

Für das Garnelen-Curry die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Dann mit der Kokosmilch aufgießen. Das Zitronengras klopfen und in die Sauce geben. Die Chilischote entkernen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die Kokosmilch geben. Die Sauce mit der Limette, dem Curry-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry anschließend nochmals abschmecken. Anrichten: Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den Reis in Tassen abfüllen und auf die vorgewärmten Teller stürzen. Daneben das Garnelen-Curry anrichten und mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

Christian Henze am 22. Januar 2022

Zitronengras-Garnelen-Spieße, Honig-Pfeffer-Mayonaise

Für 4 Personen:

1 Eigelb	1/2 EL weißer Aceto Balsamico	1 Knoblauchzehe
150 ml Sonnenblumenöl	Salz, Kristallzucker	1 EL flüssiger Honig
geschrot. schwarzer Pfeffer	800 g rohe Riesengarnelen	8 Stängel Zitronengras
Salz	1 rote Chilischote	1 Zitrone
Baguette		

Honig-Pfeffer-Mayonaise:

Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einen hohen Mixbecher geben.

Das Eigelb und den Balsamico zugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.

Unter stetigem Weitermixen in einem feinen Strahl das Sonnenblumenöl hinein laufen lassen, bis eine gebundene Emulsion entsteht.

Die Mayonnaise mit Salz und Kristallzucker würzen. Abschließend den Honig und etwas geschroten schwarzen Pfeffer unterrühren. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

Zitronengras-Garnelen-Spieße:

Rechtzeitig einen Grill vorheizen.

Die Garnelen säubern: Dazu den Rücken mit einem scharfen, spitzen Messer einschneiden und mit dem Messer den Darm entfernen. Die Garnelen nicht schälen. Die Garnelen unter fließendem Wasser abbrausen und auf Küchenpapier gut abtupfen.

Die äußeren, harten Hüllblätter vom Zitronengras abziehen. Die Garnelen mittig mit einem Metallspeer durchstechen (zum Bohren der Löcher). Je 4 Garnelen auf einen Zitronengrassängel stecken. Die Garnelenspieße rundherum mit Salz würzen.

Für die Chilimarinade die Chilischote putzen und sehr fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit der Chilischote verrühren und beiseitestellen.

Die Garnelenspieße von beiden Seiten je 2 Minuten grillen.

Zum Anrichten je 2 Zitronengras-Garnelen-Spieße auf 4 Teller legen und mit der Chilimarinade beträufeln.

Bei Tisch die gegrillten Garnelen von den Zitronengrasspeeren streifen und die Schalen abziehen.

Die Honig-Pfeffer Mayonnaise in einem separaten Schälchen zum Dippen reichen. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Zuckerschoten-Salat mit Mais, Paprika, Garnelen

Für 4 Personen

250 g Zuckerschoten	Salz	1 rote Spitzpaprika
1 rote Chilischote	1 Bund Frühlingszwiebeln	6 EL Olivenöl
Pfeffer	300 g Maiskörner, abgetropft	3 EL Weißweinessig
2 Spritzer Zitronensaft	12 Garnelen mit Schale, (8/12)	2 EL getrock. Öl-Tomaten
2 EL Pistazien, geschält	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Limette
1 EL Paprikapaste	2 Stängel Estragon	

Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und dabei die Fäden an der inneren Längsseite abziehen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zuckerschoten ca. 5 Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Paprika in feine Würfel schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Chili fein schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße fein schneiden, das Grüne in dünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin Paprika, Chili und das Weiße der Frühlingszwiebeln weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Grün der Frühlingszwiebeln zugeben und einmal kurz durchschwenken.

Die Maiskörner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Tipp:

Anstatt der Maiskörner aus dem Glas kann man auch von 2 frischen Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden und diese einfach mit den Zuckerschoten im kochenden Salzwasser weich kochen.

In einer Schüssel Essig und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, 3 EL Olivenöl zugeben und gut verrühren.

Abgetropften Zuckerschoten und Maiskörnern in eine Schüssel geben und mit der Hälfte vom Dressing vermischen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Getrocknete Tomaten fein schneiden, Pistazien grob hacken, Knoblauch schälen und andrücken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.¹³ In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Eine ange-drückte Knoblauchzehe, gehackte Pistazien und getrocknete Tomaten sowie Paprikapaste zugeben und kurz mit den Garnelen mitbraten.

Zuletzt etwas Limetten-Schale überstreuen.

Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Salat auf Teller geben, Garnelen und geschmorten Paprika darauf anrichten. Restliches Dressing überträufeln und mit Estragon bestreuen. Dazu passt Baguette, besonders lecker schmeckt es, wenn die Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl geröstet wurden.

Christian Henze am 01. Juli 2021

Rind

Rinder-Geschnetzeltes in Senf-Soße mit Brokkoli

500 g Brokkoli	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie	600 g Entrecôte	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	150 ml Rotwein
100 g Crème-fraîche	1 EL grüne Pfefferkörner (Glas)	1 EL Honig, flüssig
3 EL Obstessig	2 EL grober Senf	2 EL Balsamico-Creme
2 EL süße Chilisauce		

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen.

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entrecôte waschen, trocken tupfen und von Sehnen und überflüssigem Fett befreien.

Anschließend in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. 6. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum kräftig anbraten.

Nun das Fleisch in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen und das restliche Öl zugeben. Schalotten und Knoblauch darin abschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen und Creme fraîche sowie die Pfefferkörner unterrühren. Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Währenddessen die Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli bissfest dünsten.

Zum Saucenansatz Honig, Essig, Senf, Balsamico Creme, Chilisauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und kurz erhitzen. 12. Das Geschnetzelte mit der Sauce und dem Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Christian Henze am 18. Mai 2021

Roastbeef-Streifen mit marinierten Tomaten und Zitrone

Für 2 Personen

400 g Rumpsteak	Meersalz	Pfeffer
1 EL Pflanzenöl	150 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bio Zitrone
3 Knoblauchzehen	90 g Parmesan am Stück	2 EL gutes Olivenöl (20 ml)
1 TL gehackte Rosmarinnadeln	3 EL dunkler Balsamico-Essig	2 Stängel Basilikum

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rumpsteak in fingerdicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin rundum kurz und sehr scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen warm halten.

Die Pfanne beiseite stellen.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Parmesan in olivengroße Stücke brechen. Die Pfanne mit dem Bratansatz erhitzen und das Olivenöl zugeben. Kirschtomaten, Zitronenschale, Knoblauch und Rosmarin zugeben und kurz und scharf anbraten.

Parmesanstücke zugeben und 15 Sekunden braten, dann mit Essig und Zitronensaft ablöschen und gut durchschwenken. Der Käse darf nur warm werden nicht schmelzen.

Roastbeef-Streifen auf zwei Tellern anrichten und die marinierten Tomaten mit Parmesan sofort darauf verteilen. Basilikumblätter abzupfen, darüber streuen, dann mit Pfeffer und je nach Geschmack mit Salz bestreuen.

Christian Henze am 15. Januar 2021

Steak-Gulasch, Sellerie-Stampf und rote Butter-Soße

Für 2 Personen:

Für den Stampf:

350 g Knollensellerie 2 EL Butter Salz

Für das Gulasch:

350 g Rindersteak Salz, Pfeffer 1 Schalotte
2 EL Pflanzenöl 1 TL feiner Senf 50 ml roter Portwein
100 g Sahne

Rote-Butter-Sauce:

0,1 l Rotwein 0,2 l roter Portwein 1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt 2 Msp. Kartoffelstärke 3 EL kalte Butter

Für den Stampf den Sellerie schälen, sehr klein würfeln und in einen kleinen Topf geben. Mit Wasser bedecken und weich dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Butter dazugeben, mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Inzwischen für das Gulasch das Steak in etwa 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum 2-3 Minuten kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und warmhalten. Schalotten in die Pfanne geben und etwas anschwitzen. Dann den Senf unterrühren und mit Portwein ablöschen. Sahne zugießen und aufkochen. Das Fleisch zurück in die Sauce geben und kurz nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Butter-Sauce:

Rotwein und Portwein mit den Gewürzen bis auf 6 EL Flüssigkeit einkochen lassen, evtl. mit der Kartoffelstärke binden und vom Herd nehmen. Dann kalte Butter in Scheiben schneiden und behutsam in die Rotwein-Reduktion schwenken.

Anrichten:

Selleriestampf mit dem Steakgulasch auf Tellern anrichten und mit der Buttersauce beträufeln.

Christian Henze am 17. September 2021

Salat

Bohnen-Salat mit Paprika und Mozzarella

Für 2 Personen

1 Dose weiße Bohnen (400 g)	½ rote Paprikaschote	25 g schwarze Oliven
½ Kugel Mozzarella (60 g)	2 EL passierte Tomaten	3 TL weißer Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Bohnen in ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, würfeln und in eine Schüssel geben. Oliven halbieren, Mozzarella würfeln und beides zur Paprika geben. Die Bohnen hinzufügen und alles vermengen. Tomaten, Balsamico-Essig, Olivenöl und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über den Salat gießen und vermischen. Den Bohnensalat noch mal abschmecken und in einen gut schließenden Behälter füllen.

Christian Henze am 29. Januar 2021

Eier-Salat mit Honig-Bacon und Cashew-Kernen

Für 4 Personen

5 frische Bio-Eier	1 Zweig Rosmarin	100 g geräuch. Bauchspeck
40 g Cashewkerne	1 EL Honig	1 Eigelb
2 TL Senf	150 ml Sonnenblumenöl	2 EL Naturjoghurt
2 EL Obstessig	Salz	Pfeffer

Die Eier 7-8 Minuten hart kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Die Speckscheiben halbieren und in einer beschichteten Pfanne wenige Minuten von beiden Seiten knusprig braten.

Die Cashewkerne zum Speck geben und kurz mitrösten. Dann Honig darüber träufeln, Rosmarin dazugeben und kurz karamellisieren.

Eigelb und die Hälfte vom Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen.

Sonnenblumenöl zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Die Mayonnaise, den Joghurt, Essig und restlichen Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Eier schälen, grob hacken und unter die Mayo-Joghurt-Creme heben.

Christian Henze am 18. Februar 2021

Nizza-Salat à la Henze

Für 4 Personen

300 g kleine Kartoffeln	Salz	300 g zarte grüne Bohnen
3 Knoblauchzehen	75 ml Olivenöl	2 EL Mandelkerne (geschält)
1 TL Harissa	Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie
2 Romana-Salatherzen	190 g Thunfischfilet in Olivenöl	4 Eier, hart gekocht
Sardellen-Dressing:		
3 Sardellenfilets	2 EL Zitronensaft	4 EL Obstessig
2 Prisen Zucker	80 g schwarze Oliven	Salz
Mayonnaise-Dressing:		
4 EL Mayonnaise (80%)	2 EL Naturjoghurt (3,5%)	2 EL Obstessig, mild
Salz		

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und pellen. Je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen.

Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.

Mandelkerne hacken.

Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren.

Kartoffeln und Würzpaste mischen.

Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilie fein schneiden.

Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 34 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.

Thunfisch abtropfen lassen.

Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für das Mayonnaise-Dressing Mayonnaise mit Joghurt und Essig in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser unterrühren.

Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.

Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.

Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln. Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Christian Henze am 13. Juli 2021

Schwein

Bauern-Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Preiselbeeren

Für 4 Personen:

600 g kleine festk. Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	4 Schweineschnitzel
Salz	Pfeffer	80 g Bergkäse in Scheiben
4 EL Weizenmehl	2 Eier	3 EL Paniermehl
3 EL gemahlene Haselnusskerne	4 EL Butterschmalz	2 EL Butter
4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)		

Außerdem:

einige Holzspieße

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen.

Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.

Die Schnitzel am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je eine Scheibe Käse auf das Fleisch legen, überklappen, sodass die Füllung gut umschlossen ist. Das offene Ende mit ein bis zwei Holzspießchen zusammenstecken.

Mehl auf einen Teller streuen, Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Paniermehl mit den Haselnüssen in einem zweiten tiefen Teller vermischen.

Die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und zum Schluss in der Paniermehlmischung wälzen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken.

Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzspießchen aus dem Fleisch entfernen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin durchschwenken. Zum Schluss die Petersilie darüberstreuen.

Auf jeden Teller ein Bauernschnitzel legen und einige Petersilienkartoffeln dazulegen. Dazu die Preiselbeeren servieren.

Christian Henze am 10. Januar 2023

Gyros-Toast

Für 2 Personen:

250 g Schweinefilet	1 EL Gyros-Gewürzmischung	2 EL Pflanzenöl
4 Scheiben Sandwich-Toastbrot	2 Tomaten	Salz, Pfeffer
80 g griech. Joghurt	2 EL heller Balsamico-Essig	

Das Schweinefilet fein schnetzeln und mit der Gyros-Gewürzmischung vermengen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf und unter gelegentlichem Rühren anbraten. Vom Herd nehmen und abgedeckt kurz ruhen lassen.

Die Brotscheiben toasten.

Tomaten waschen, die Stielansätze wegschneiden, Tomaten würfeln und mit Salz und Statt hellem Toastbrot kann man auch Roggen- oder Dinkel-Toastbrot verwenden.

Pfeffer würzen. Joghurt mit Essig glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gyros-Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Toastbrotscheiben verteilen.

Tomaten darübergeben und mit dem Joghurt beträufeln.

Christian Henze am 12. Mai 2023

Paniertes Schweine-Kotelett mit Bayrisch Kraut

Für 4 Personen

Für das Bayrisch Kraut:

800 g Weißkohl	1 große Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	250 ml Gemüsebrühe	1 kleiner Apfel
Salz	Pfeffer	1 EL Kümmel (ganze Samen)
2 EL Apfelessig		

Für die Koteletts:

4 Schweinekoteletts mit Knochen	Salz	Pfeffer
100 g Weizenmehl (405)	2 Eier	200 g Semmelbrösel
4 EL Butterschmalz	1 Bio-Zitrone	

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Dann die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Zucker darüberstreuen und leicht bräunen.

Die Kohlstreifen zugeben und unter Rühren anschmoren. Sobald der Kohl weich zu werden beginnt, die Brühe angießen.

In der Zwischenzeit den Apfel waschen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und ebenfalls zum Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kümmel und Essig zugeben, die Hitze etwas reduzieren und den Kohl zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren.

Die Hitze reduzieren und mit Deckel ca. 30 bis 40 Minuten die Kohlstreifen schmoren.

In der Zwischenzeit die Koteletts trocken tupfen, salzen und pfeffern.

In drei tiefe Teller jeweils Mehl, die beiden Eier und die Semmelbrösel geben. Eier verquirlen.

Die Koteletts einzeln im Mehl wenden, anschließend durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten, dann Temperatur erhöhen und nochmal kurz von beiden Seiten knusprig braun braten.

Die Koteletts auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Zitrone abwaschen und in Viertel schneiden.

Das Kraut vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Das Kraut auf Teller geben, die Koteletts anlegen und mit Zitronenschnitzen garniert servieren.

Christian Henze am 25. Januar 2022

Rosenkohltopf mit Filet, Rahm-Soße, Kartoffel-Gratin

Für 4 Personen:

Für den Rosenkohltopf:

400 g Rosenkohl	Salz	10 g Butter
1 kleine Zwiebel	1-2 Stängel Kräuter	8 Schweinefilet-Medaillons (à 90 g)
Salz	Pfeffer	1 EL Butterschmalz
1 TL Zucker	200 ml Rotwein	200 g Sahne
1-2 TL scharfer Senf		

Für das Kartoffel-Apfel-Gratin:

700 g Kartoffeln	100 g Schalotten	1 Apfel
0,3 l Sahne	0,2 l Milch	100 Gruyère-Käse, gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer		

Für den Rosenkohltopf:

Für das Gemüse die Rosenkohlröschen putzen und waschen. Für das Fleisch die Zwiebel schälen und hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Schweinefilet Medaillons leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Rosenkohlröschen in das sprudelnd kochende Wasser geben und 10-15 Minuten bissfest garen.

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

Herausnehmen und warmhalten.

Gehackte Zwiebeln in dieselbe Pfanne geben, im Bratensatz anschwitzen. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Dann mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne angießen und kurz köcheln lassen. Die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterrühren. Das Fleisch in die Rahmsauce legen und 1-2 Minuten erwärmen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Rosenkohl abgießen und in der Butter schwenken.

Je zwei Medaillons auf vier Teller setzen und daneben den Rosenkohl anrichten. Die Rahmsauce über das Fleisch geben und servieren.

Für das Kartoffel-Apfel-Gratin:

Für das Gratin Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden, Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln, Schalotten und Äpfel in Sahne und Milch aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles in eine Ofenform geben, mit dem geriebenen Gruyère bestreuen und für 30 Minuten in den Backofen schieben.

Christian Henze am 12. November 2021

Schweine-Bauch mit Gewürz-Honig-Lack und Pak Choi

Für 4 Personen

Für den Schweinebauch:

800 g Schweinebauch 2 EL neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Gewürz-Honig-Lack:

300 g Honig 3 ganze Sternanis 2 kleine Zimtstangen

1 EL Koriandersamen 2 EL helle Sesamsamen 5 g frischer Ingwer

1 kl. rote Chilischote 1 TL heller Essig 1 Spritzer Sojasauce

Pfeffer

Für das Gemüse:

300 g Mini-Pak-Choi 150 g Rettich 150 g Shiitake-Pilze

2 Knoblauchzehen 1 rote Chilischote 5 g frischer Ingwer

2 EL neutrales Pflanzenöl 1 EL weißer Sesam 1/2 Bund frischer Koriander

1 EL Mango-Chutney 2 EL Cashewkerne Salz, Pfeffer

Bereits am Vortag den Schweinebauch am Stück rundherum mit etwas Pflanzenöl einreiben und kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 130 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

1 Tasse Wasser in eine Fettpfanne geben und auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Ein Backofengitter in die Schiene darüber schieben.

Das Fleisch mit der Schwarte nach oben auf das Gitter legen. Das Fleisch 4-5 Stunden sanft garen.

Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Den Bratensaft aus der Fettpfanne in eine Schale gießen, beiseitestellen und wenn abgekühlt in den Kühlschrank geben.

Eine passende Auflaufform mit Frischhaltefolie auskleiden. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Die Folienränder über das Fleisch ziehen und ein ausreichend großes Brett darauflegen. Auf das Brett Gewichte (z. B. einen großen Stein oder gefüllte Konservendosen) stellen, um das Fleisch zu pressen.

So den Schweinebauch abkühlen lassen. Dann so in den Kühlschrank stellen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag für den Lack Honig, Sternanis, Zimtstangen, Koriandersamen und Sesam in einen Topf geben. Aufkochen und den Honig etwas einkochen lassen. Den Bratensaft des Schweinebauches in diesen Sirup rühren.

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden.

Ingwer und Chili in den Sirup geben.

Den Sirup erneut aufkochen und nochmals kräftig einkochen, bis er schön dickflüssig ist.

Die Reduktion mit etwas Essig, Sojasauce und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Gewürz Honig-Lack abkühlen lassen.

Für das Gemüse den Pak Choi putzen, waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Rettich putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Pilze putzen und halbieren.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen und die Sesamsamen darin kurz anrösten.

Das Gemüse, die Pilze, den Knoblauch, die Chiliringe und den Ingwer dazugeben und anbraten. Das Gemüse ca. 5 Minuten bissfest dünsten, dabei ab und zu durchschwenken.

Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Einige Blätter für die Deko zur Seite legen.

Mango-Chutney, die Cashewkerne und den Koriander zum Gemüse geben und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Schweinebauch aus der Folie nehmen und in 5 - 6 cm große Würfel schneiden.

Den Gewürz-Honig-Lack in einem kleinen Topf aufkochen, Sternanis und die Zimtstangen entfernen.

Rest Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Fleischwürfel mit der Schwarte nach unten in das heiße Öl setzen und etwa 2 Minuten knusprig anbraten, dann mit dem heißen Gewürz-Honig-Lack beträufeln.

Das Fleisch gut in dem Lack wenden, warm ziehen lassen und lasieren.

Das Gemüse auf Tellern verteilen und den lackierten Schweinebauch daraufsetzen.

Nach Belieben mit etwas frischem Koriander garnieren.

Christian Henze am 25. November 2021

Schweine-Medaillons mit Zitrone, Kartoffelbrei

Für 4 Personen

Für den Kartoffelbrei:

600 g mehligk. Kartoffeln	Salz	50 g getrock. Öl-Tomaten
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian
60 g Parmesan	250 ml Milch	2 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne	2 EL grüne Oliven	2 TL kleine Kapern (Glas)

Für die Medaillons:

2 Bio-Zitronen	600 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer	3 EL Butter	1 EL Olivenöl
2 EL Weizenmehl, Type 405	50 ml Gemüsebrühe	

Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt weichkochen (ca. 25 Minuten).

Getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken.

Rosmarin, Estragon und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Für die Medaillons die Zitronen heiß abwaschen. Eine halbe Zitrone beiseite legen, den Rest in Scheiben schneiden.

Das Schweinefilet in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter und das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Die Medaillons leicht mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen und die Medaillons in die Pfanne geben. Die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben und alles anbraten. Die Medaillons von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Für den Kartoffelbrei die Milch in einem Topf erhitzen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Nach und nach soviel heiße Milch unterrühren, bis ein cremiges Kartoffelpüree entsteht.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und gehackte Tomaten darin andünsten. Dann die Kräuter untermischen.

Den Pinienkern-Mix und Parmesan unter den Kartoffelbrei mischen und abschmecken.

Die gebratenen Medaillons aus der Pfanne nehmen und den Saft einer halben Zitrone mit Gemüsebrühe in den Bratenansatz geben und zusammen kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffelpüree auf Teller geben, die Medaillons anlegen und die Zitronensauce darüber geben.

Christian Henze am 29. Juni 2022

Soßen

Süße Chili-Soße

Für 2 Personen

1 EL Speiseöl	30 g Ingwer	3 Knoblauchzehen
4 rote Chilischoten (à ca. 20 g)	175 g reifes Mangofruchtfleisch	3 Kaffir-Limettenblätter
60 g brauner Zucker	2 EL Tomatenmark	25 ml weißer Essig
25 ml Limettensaft	1 TL Speisestärke	Salz

Ingwer und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Chilis waschen, halbieren, entkernen und auch die weißen Trennwände entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chilistreifen in eine Pfanne geben und bei milder Hitze 5-8 Minuten dünsten. Inzwischen das Mangofruchtfleisch pürieren, mit den restlichen Zutaten (Kaffir-Limettenblätter, brauner Zucker, Tomatenmark, Essig, Limettensaft) und etwas Salz in die Pfanne geben, 300 ml Wasser zugießen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Stärke in kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Die Kaffir-Limettenblätter entfernen. Warm in eine saubere Flasche abfüllen und gut verschließen. Im Kühlschrank ist die Chilisauce etwa 3 Wochen haltbar.

Christian Henze am 22. Januar 2022

Suppen

Cremige Kürbis-Suppe mit Mango und Maronen

Für 4 Personen

300 g Hokkaido-Kürbis	100 g Mango-Fruchtfleisch	150 g Maronen, vorgegart
2 rote Chilischoten	6 EL kalte Butter	2 EL Zucker
80 ml trockener Wermut	800 ml Gemüsebrühe	2 Bio-Limetten
2 Msp. Zimt, gemahlen	2 Msp. Currypulver, mild	Salz, Pfeffer

Kürbis entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Mango-Fruchtfleisch würfeln.

Die Hälfte der Maronen in Würfel schneiden.

Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen. Dann Chili in feine Ringe schneiden.

Ein Drittel der Butter in einem Topf schmelzen. Kürbis-, Mango- und Maronenwürfel sowie Chiliringe hineingeben, mit der Hälfte Zucker bestreuen und alles anschwitzen.

Dann mit Wermut ablöschen, die Brühe angießen, aufkochen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die restlichen Maronen vierteln.

Etwas Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Maronen dazugeben, den restlichen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen.

Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Sobald der Kürbis weich ist, den Suppenansatz mit Zimt- und Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter hinzugeben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals abschmecken und mit Limettensaft verfeinern.

Die Suppe in tiefe Teller oder Suppentassen geben, mit den karamellisierten Maronen bestreuen und servieren.

Christian Henze am 05. Oktober 2023

Kürbis-Suppe mit Mango und Chili

Für 4 Personen:

500 g Kürbisfleisch	1 reife Mango	2 EL Butter
3 EL Mango-Chutney	4 Knoblauchzehen	1 EL Zucker
100 ml Weißwein	800 ml Brühe	300 g Schlagsahne
10 EL süße Chilisauce	1/2 TL Curry	Salz und Pfeffer
4 EL Weißweinessig	1 rote Chilischote	

Das Kürbisfleisch würfeln, die Mango in Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen und die Kürbiswürfel darin anschwitzen.

Mangoscheiben, Mangochutney, Knoblauch und Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe und Sahne auffüllen. Die Suppe ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann die Gewürze zugeben.

Mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Sollte die Suppe noch zu dick sein, kann sie mit etwas Brühe verdünnt werden.

Zum Schluss die Chili in feine Streifen schneiden und als Garnitur auf die Suppe geben.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Vegetarisch

Auberginen-Röllchen mit Ratatouille

Für 4 Personen

4 große Auberginen	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 rote Spitzpaprika	2 mittelgroße Zucchini	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	1 EL Tomatenmark	70 g Parmesan
150 ml heller Balsamico	1 TL Kurkuma, gemahlen	2 EL Feigensenf

Außerdem:

Zahnstocher

Die Auberginen waschen, längs in sechs bis acht etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Auberginen-Abschnitte fein würfeln und beiseitelegen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise von beiden Seiten bräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Spitzpaprika und Zucchini waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

2 EL Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und das gewürfelte Gemüse mit den Auberginenwürfeln darin anbraten.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blätter und Nadeln zupfen und fein hacken.

Die Kräuter zum Gemüse in der Pfanne geben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und anrösten. Dann mit 2-3 EL Wasser ablöschen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben. Das Ratatouille-Gemüse in eine Schüssel füllen und den geriebenen Parmesan untermengen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ratatouille-Gemüse auf den Auberginenscheiben verteilen und aufrollen. Mit kleinen Holzstäbchen feststecken und rundherum leicht mit 1-2 EL Olivenöl bestreichen.

In eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Balsamico und Kurkuma in einem kleinen Topf verrühren und auf etwa 5 EL einkochen. Dann den Feigensenf einrühren und vom Herd nehmen.

Nach und nach das restliche Olivenöl unter die Reduktion rühren und emulgieren.

Mit Salz abschmecken und in Portions-Schälchen füllen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Auberginenröllchen auf Teller geben und dazu den lauwarmen Balsam-Kurkuma-Sirup zum Dippen reichen.

Christian Henze am 07. Juli 2022

Baby-Mangold mit Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehligk. Salz 250 ml Milch
2 EL Butter 1 Prise Muskatnuss

Für den Mangold:

900 g Babymangold 3 Knoblauchzehen 2 rote Chilischote
1 Bio-Orange 5 EL geröst. Sesamöl 1 Zimtstange
3 EL Pinienkerne 4 eingel. Sardellenfilets 2 TL Puderzucker
2 EL Rosinen Salz 1 Limette

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garkochen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

Den Babymangold waschen und gut abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden, die Chili längs halbieren und die Kerne austreichen. Die Orange heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 3 dünne Streifen Schale abschälen (nur die Schale, nicht das Weiße). Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Zimtstange und Orangenschale hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles aromatisch duftet. Pinienkerne dazugeben und mitrösten.

Sardellenfilets grob in Stücke schneiden und einrühren.

Alles mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren.

Mangold zugeben und gut durchschwenken, bis die Blätter leicht zusammenfallen.

Rosinen hacken, untermengen und mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffelpüree die Milch in einem Topf erhitzen.

Weich gekochte Kartoffeln heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, Butter zugeben und mit Muskat würzen. Nach und nach so viel heiße Milch unterrühren, bis ein cremiges Kartoffelpüree entsteht. Püree abschmecken.

Von der Limette den Saft auspressen. Den karamellisierten Mangold auf Teller geben und mit Limettensaft beträufeln. Das Kartoffelpüree dazu reichen.

Christian Henze am 08. Mai 2023

Balsamico-Linsen mit gebackenem Mozzarella

Für 4 Personen

Für die Linsen:

200 g Berglinsen	5 EL Balsamico	2 EL Zuckerrübensirup
Salz	Pfeffer	5 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie		

Für das Pesto:

2 EL Pinienkerne	100 g getrock. Öl-Tomaten	100 g Parmesan
1/2 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	3 EL Tomatenmark
2 EL weißer Balsamico	3 EL Wasser	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	6 EL Olivenöl	

Für den Mozzarella:

250 g Mozzarella	1 Ei	Salz, Pfeffer
2 EL Dinkelmehl (630)	3 EL gemahlene Mandeln	300 g Frittierfett

Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Den Käse grob reiben Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Knoblauch schälen und grob hacken.

Tomaten, Käse, Chili, Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, Essig und Wasser in einen Zerkleinerer (Cutter) geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Olivenöl einrühren.

Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.

Für das Linsen-Dressing Balsamico, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.

Die Mozzarella gründlich abtropfen lassen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Käsewürfel panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Mandeln wälzen.

Frittierfett in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, Blasen aufsteigen.

Die panierten Würfel portionsweise je ca. 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauflegen. Das Pesto dazu reichen.

Christian Henze am 08. März 2022

Blumenkohl geröstet, Blumenkohl in Pistazien-Nussbutter

Für 4 Personen:

Gerösteter Blumenkohl:

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	2 EL Zucker	60 ml Obstessig
Salz	100 ml Olivenöl	1 TL Ras el-Hanout
1 TL geräuch. Paprikapulver	6 EL Sweet-Chili-Sauce	

Blumenkohl in Nussbutter:

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	1 TL Zucker	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
Salz	4 EL Pistazienkerne	150 g Butter
1 Bio-Zitrone		

Für den gerösteten Blumenkohl den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen mit Zucker, Obstessig und 1 TL Salz in das kochende Wasser geben und 2 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In einer großen Schüssel Olivenöl mit 1 TL Salz, Ras el-Hanout, Paprikapulver und Chilisauce zu einer Marinade verrühren.

Blanchierte Blumenkohlröschen hinzugeben und gut vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die marinierten Blumenkohlröschen verteilen und im vorgeheizten Ofen zunächst 10 Minuten rösten. Dann wenden und weitere 10 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit für den Blumenkohl in Nussbutter reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen, mit Zucker, Kurkuma und 1 TL Salz ins kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten bissfest kochen. Dann abgießen, Blumenkohlröschen auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen und trocken tupfen.

Die Pistazien grob hacken.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und bei mittlerer Hitze vorsichtig so lange köcheln und bräunen, bis sie leicht nussig duftet.

Pistazien zur Butter geben und kurz schwenken, dann Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Mit einem Messer möglichst dünn die Schale abschälen und anschließend die Schale in dünne Zesten schneiden.

Gerösteten Blumenkohl und buttrigen Blumenkohl auf Teller verteilen, mit Zitronenzesten bestreuen und genießen.

Christian Henze am 13. April 2023

Cremige Käse-Nudeln, Brezel-Taler

Käsenudeln mit Lauch:

100 g Lauch	120 g Penne	150 g Sahne
80 g Bergkäse	1 EL Butter	ca. 220 ml Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer		

Brezel-Taler:

2 Laugenbrezeln oder -stangen	80 ml Milch, handwarm (3,5%)	1 Ei
80 g Bergkäse, gerieben	150 g Spitzkohl	Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Butter	12 Prisen Zucker	

Käsenudeln mit Lauch:

Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen und den Lauch darin 12 Minuten farblos anschwitzen. Penne, Sahne und Gemüsebrühe hinzugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 11/13 Minuten köcheln lassen, bis die Pasta al dente gegart ist. Inzwischen den Bergkäse fein reiben. Den Topf vom Herd nehmen, den Käse unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brezel-Taler:

Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Laugenbrezel in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit handwarmer Milch übergießen und kurz ziehen lassen. Ei und Käse hinzugeben, vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit nassen Händen aus je etwa 1 EL Brezel-Masse kleine Taler formen. Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Brezel-Taler darin beidseitig goldbraun ausbacken, aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen warmhalten. Inzwischen den Spitzkohl abbrausen, grob in Stücke schneiden, in die Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze 3/4 Minuten knackig anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und karamellisieren lassen, dabei öfter durchschwenken. Zum Schluss mit 2/3 EL Wasser ablöschen und gut durchschwenken.

Auf zwei Teller geben und die Brezel-Taler darauf anrichten.

Christian Henze am 14. Oktober 2022

Cremiges Mango-Sorbet und gebackene Baby-Bananen

Für 4 Personen:

Für das Mangosorbet:

400 g frisches Mangofleisch	5 EL Kristallzucker	2 gehäufte TL Vanillezucker
1 Vanilleschote	Saft, Abrieb von 1 Limette	

Für die gebackenen Bananen:

250 g Weizenmehl Type 405	1 EL Zucker	1 Ei
250 ml kalte Milch	3 EL Wasser	3 Eiswürfel
800 ml neutrales Pflanzenöl	8 Babybananen	

Mangosorbet:

Das Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Die leeren Schoten und das Vanillemark in den Topf geben. Die Flüssigkeit kurz aufkochen. Die leeren Vanilleschote wieder herausnehmen. Das Mangogemisch mit dem Stabmixer gut pürieren. Das Mangopüree durch ein feines Sieb streichen. Das Mangopüree mit dem Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Anschließend abkühlen lassen und kalt stellen. Das Mangopüree vor dem Anrichten in der Eismaschine zu cremigem Mangosorbet gefrieren.

Gebackene Bananen:

Das Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Das Ei, den Zucker, die Vollmilch, das Wasser und die Eiswürfel zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem cremigen Ausbackteig verrühren.

Das Öl in einem Wok oder in einem großen Topf auf 180°C erhitzen.

Die Bananen schälen, nacheinander in den Teig legen und mehrmals darin wenden, damit sie vollständig vom Teig umschlossen sind.

Die Bananen nacheinander in das heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Die frittierten Bananen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zusammen mit dem Sorbet anrichten.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Frittierte Spitzpaprika Asia-Style

Für 4 Personen

6 rote Spitzpaprika	60 g Mayonnaise	60 g Crème fraîche
4 EL Teriyaki-Sauce	2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer
Salz	100 g Panko-Panierbrösel	2 Zweige Rosmarin
2 EL schwarze Sesamsaat	2 EL Kokosraspel	1 EL Chiliflocken
4 EL Weizenmehl, 405	3 Eier	150 ml neutrales Pflanzenöl

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten. Spitzpaprika abwaschen, abtropfen und im Ganzen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

In der Zwischenzeit für den Dip Mayonnaise, Crème fraîche und Teriyaki-Sauce in einer Schale verrühren. Knoblauchzehen schälen, durch die Presse direkt auf den Mayo-Mix geben. Ingwer schälen und ebenfalls fein darüber reiben. Dann alles unterrühren und die Asia-Mayo mit etwas Salz abschmecken. Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen (den Ofen nicht ausschalten). Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.

Dann die Paprikahaut abziehen. Paprika längs halbieren, Stielansatz und Samenwände sorgfältig entfernen.

Die Pankobrösel grobkörnig zerreiben. Dazu diese z.B. auf ein sauberes Geschirrtuch geben, Tuch überschlagen schlagen und die Brösel mit einem Rollholz etwas zerdrücken oder im Mörser/Mixer kurz grobkörnig mixen.

Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Sesam, Kokosraspel, Chiliflocken, Rosmarin und Pankobrösel in eine Schale geben, eine Prise Salz hinzufügen und vermischen.

Das Mehl auf einen Teller geben.

Die Eier aufschlagen, mit dem Stabmixer glatt mixen und in einen tiefen Teller geben.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Paprikafilets zuerst leicht im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, zuletzt in der Sesam-Brösel-Mischung wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die frittierten Spitzpaprika auf Teller verteilen und dazu die Asia-Mayo reichen.

Christian Henze am 28. September 2023

Frühling-Gemüse, Kerbel-Vinaigrette, grüne Spätzle

Für 4 Personen

Für die grünen Spätzle:

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Bärlauch	200 ml Wasser	Salz
500 g Weizenmehl Type 405	5 Eier	50 g Butter

Für das Gemüse:

3 Kohlrabi mit Grün	3 EL Butter	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	125 ml Gemüsebrühe
2 EL Mandelblättchen	1 Bio-Zitrone	1 Bund Kerbel

Kräuter abrausen, trocken schütteln. Vom Kerbel und Petersilie die Blätter abzupfen und grob schneiden. Schnittlauch und Bärlauch klein schneiden.

Dann die vorbereiteten Kräuter mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. In einen großen Topf reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen.

Mehl, Eier und 1 TL Salz in eine große Rührschüssel geben und mit einem Holzrührlöffel vermischen, dann die pürierten Kräuter zugeben alles mit dem Holzrührlöffel zu einem Teig verrühren bzw. schlagen, bis der Teig Blasen wirft und zäh vom Löffel fließt.

Spätzle-Teig portionsweise in eine Spätzlepresse oder -reibe geben oder vom Brett ins kochende Salzwasser pressen, reiben bzw. schaben. 2-3 Minuten garziehen lassen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. So weitere Spätzle kochen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für das Frühlingsgemüse Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, restlichen feine Blätter beiseitelegen.

Kohlrabi schälen, dann in Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und die Kohlrabi-Spalten darin andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Zucker würzen.

Kohlrabi mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 8-10 Minuten bissfest dünsten.

In der Zwischenzeit etwas Butter zerlassen und die Mandelblättchen darin anrösten.

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

Kerbel abrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.

Bissfest gegart Kohlrabi abgießen, dabei den Gar-Sud auffangen.

Etwas abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, den Kohlrabisud und den Kerbelblättchen fein pürieren.

Für die Spätzle Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Spätzle darin warmschwemmen.

Die Kräutersauce mit den Kohlrabispalten anrichten. Mandelbutter darüber verteilen. Mit den grünen Spätzle und dem Kohlrabigrün bestreut servieren.

Christian Henze am 29. April 2021

Gebratene Zucchini und Auberginen, Feta-Aprikosen-Salsa

Für 4 Personen:

2 Zucchini	2 Auberginen	Salz
300 g Fetakäse	8 frische Aprikosen	1/2 Granatapfel
4 Zweige Minze	2 TL Aprikosenkonfitüre	Pfeffer
2 TL Harissa-Paste	120 ml Olivenöl	100 g Weizenmehl, 405

Zucchini und Auberginen waschen, trocknen, quer in daumendicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben beidseitig leicht einritzen, mit Salz einreiben und einige Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Feta zerkrümeln und in eine Schüssel geben.

Aprikosen abwaschen, halbieren, den Kern entfernen und die Aprikosen fein würfeln.

Vom Granatapfel etwa 2 EL Kerne auslösen.

Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und in feine Streifen schneiden.

Aprikosen, Minze und Granatapfelkerne mit Aprikosenkonfitüre zum Käse in der Schüssel geben.

Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenscheiben abtupfen.

Harissa und 2 EL Olivenöl verrühren, die Zucchini- und Auberginenscheiben damit beidseitig einstreichen und dann im Mehl wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gemüsescheiben auf Tellern anrichten und je einen Löffel Feta-Aprikosen-Salsa darauf geben. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Christian Henze am 22. Juni 2023

Gebratener Käse mit Parmesan-Spinat und Brotchips

Für 4 Personen

Für die Brotchips:

100 g Bauernbrot am Stück 2 EL neutrales Pflanzenöl

Für Käse und Spinat:

300 g Babyspinat	100 g Mungbohnen-Sprossen	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	500 g Grillkäse
1 EL Butter	80 g Sahne	50 g Parmesan am Stück
Salz	Pfeffer	

Für die Brotchips den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl bestreichen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Scheiben im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten knusprig rösten.

Tipp: Die Brotscheiben können auch in der Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig gebraten werden.

Geröstete Brotscheiben aus dem Ofen nehmen. Backofen-Temperatur auf 80 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren.

Spinat waschen und abtropfen lassen.

Die Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Für den Käse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Grillkäse in Scheiben schneiden und diese in der Pfanne von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Auf einen Teller legen und im heißen Ofen warmhalten.

Die Butter in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Spinat hinzufügen, zugedeckt einige Minuten zusammenfallen lassen.

Sahne zum Spinat geben und aufkochen. Den Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. Alles ca. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan-Spinat auf Teller verteilen und den Grillkäse darauf anrichten. Zum Schluss mit den Sprossen garnieren und die Brotchips dazu servieren.

Christian Henze am 25. März 2021

Gebratener Romanesco mit Bohnen-Creme

Für 4 Personen:

2 kleine Romanesco	300 g weiße Bohnen, gegart	2 kleine Knoblauchzehen
2 Zitronen	75 ml Olivenöl	2 EL Tahin (Sesammus)
1 Bio-Orange	4 EL Butter	2 EL Panko-Panierbrösel
Salz	Pfeffer	1/2 Granatapfel

Den Romanesco putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen.

Die Bohnen unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Von den Zitronen den Saft auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit Zitronensaft ablöschen und das Tahin unterrühren. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Orange heiß abwaschen und abtrocknen.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Romanesco-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Dann die Panko-Brösel darüberstreuen, kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Verfeinern etwas Orangenschale direkt darüber reiben.

Mit einem Stabmixer die Bohnen im Topf cremig pürieren, dabei je nach Bedarf etwas heißes Wasser zugießen und mit Salz abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Die Weiße-Bohnen-Creme auf Teller geben und zu einem breiten Streifen auseinanderstreichen.

Den gebratenen Romanesco darauf anrichten, Granatapfelkerne darüber streuen und servieren.

Christian Henze am 10. August 2023

Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa

Für 4 Personen:

20 Stangen grüner, weißer Spargel	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL Aceto Balsamico
Salz, Schwarzer Pfeffer	2 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl
1 große Orange	2 Strauchtomaten	4 Zweige frisches Basilikum
3 EL grüne Pistazienkerne		

Die weißen und grünen Spargelstangen und fließendem Wasser waschen und kurz abtropfen lassen. Die holzigen Enden der Spargelstangen (ca. 2 cm) abschneiden und die weißen Spargelstangen in der flachend Hand legend von der Spitze beginnend nach unten hin schälen.

Tipp: Ab dem unteren Drittel etwas mehr Druck ausüben, damit der Spargel dort dicker geschält wird, denn zum Ende hin werden die Stangen oft noch holziger. / Grüner Spargel muss nicht geschält werden! Die Spargelstangen je nach Länge und Dicke quer halbieren, mit einem feuchten Tuch bedecken und Beiseitestellen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Nun die Orange filetieren (So gehts : Von der Orange oben und unten einen Deckel abschneiden, sodass sie eine Standfläche hat. Die Orange zum Filetieren auf eine der flachen Seiten stellen. Dann mit einem sehr scharfen Messer die Schale vorsichtig so dick abschneiden, dass auch die weiße Haut (sie heißt Mesocarp) vollständig entfernt wird. Die Orange dann in die Hand nehmen und die einzelnen Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden.) Die Orangenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Strauchtomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten vierteln. Die Kerne herausschneiden und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten zu den Orangen in die Schüssel geben.

Die Basilikum-Zweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann in Streifen schneiden und ebenfalls zu Salsa geben.

Die Pistazienkerne in einem Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer gut hacken, dann ebenfalls zugeben. Die Salsa mit einem Löffel vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Nun wird der Spargel gebraten! Kurz vor dem Anrichten das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Temperatur 34 Minuten scharf anbraten. Dabei immer wieder gut durchschwenken, bis der Spargel sehr knackig gegart ist.

Den Spargel mit dem Balsamico ablöschen, sofort durchschwenken und zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den sautierten Spargel auf 4 Teller verteilen. Mittig die Orangen-Pistazien-Salsa daraufgeben und heiß servieren.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Gegrillter Sellerie mit Aubergine und Camembert

1 Sellerieknolle	2 EL Butter	Rosmarin, Thymian
1 Aubergine	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Knoblauchzehe, gehackt
Zitronensaft	1 Camembert	Rosmarin, Thymian,
1 EL Pflanzenöl	1 EL Honig	Salz
Pfeffer	Zupfsalat der Saison	

Den Sellerie schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben in Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken, Thymianblättchen abzupfen. Butter in einem Topf oder Pfanne auf dem Grill schmelzen und die frischen Kräuter dazugeben. Die Selleriescheiben von beiden Seiten grillen und immer wieder mit der Rosmarin-Thymianbutter einpinseln.

Die Aubergine im Ganzen auf den Grill legen und von allen Seiten ca. 5-6 Minuten grillen. In der Zwischenzeit Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Petersilienstängel grob schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Mörser zu einem leichten Pesto verarbeiten.

Aubergine vom Rost nehmen, etwas abkühlen lassen, halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. In einer Schüssel das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer, der frischen gehackten Petersilie und dem klein gehackten Knoblauch vermengen. Zum Schluss ein paar Spritzer Zitronensaft dazugeben.

Für den Camembert Öl mit Honig, gehacktem Rosmarin und Thymianblättchen verrühren und den damit Käse marinieren. Dann den Camembert von beiden Seiten je etwa 3 Minuten grillen.

Anrichten:

Die Selleriescheiben auf Teller legen, den Käse daraufsetzen, einen Löffel Auberginenpüree darauf geben und etwas Zupfsalat (Pflücksalat) kommt noch obendrauf.

Christian Henze am 27. August 2021

Gemüse-Pfannkuchen mit Frischkäse und Rettich-Salat

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

4 Mini-Pak Choi	2 Schalotten	10 Eier
50 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL Tomatenmark	1/2 TL geräuch. Paprikapulver
Salz	2 EL Butter	4 EL Feigensenf

Für den Lack:

5 EL Sojasauce	5 EL Teriyaki-Sauce	1 EL Mango-Chutney
1 TL Wasabipaste	2 EL Butter	

Für den Salat:

1 Rettich	1/2 Zitrone	2 EL heller Balsamico
1 TL scharfer Senf	1 EL süße Chilisauc	3 EL Olivenöl
1/2 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Den Pak Choi waschen, gut trocken tupfen und längs halbieren. Den Strunk leicht keilförmig entfernen und den Pak Choi in Streifen schneiden.

Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen verrühren. Frischkäse, Tomatenmark, Paprikapulver und eine gute Prise Salz unterquirlen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Schalotten und Pak Choi darin farblos anschwitzen und mit Salz würzen.

3/4 vom Pak Choi aus der Pfanne nehmen, restlichen Pak Choi in der Pfanne gleichmäßig verteilen, 1/4 der Eiermischung gleichmäßig darüber gießen und garen, bis die Masse fast gestockt ist. Dann den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender umdrehen und fertig braten.

In der Zwischenzeit den Feigensenf in einem kleinen Topf erwärmen.

Den gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben, mit etwas warmen Feigensenf bespinseln oder im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen ausbacken.

In der Zwischenzeit für den Lack Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Mango-Chutney, Wasabipaste und Butter in einen kleinen Topf geben und sirupartig einkochen.

Für den Salat Rettich waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.

Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf und Chilisauc in einer großen Schüssel verrühren, dann Olivenöl nach und nach unterrühren.

Schnittlauch abrausen, trocken tupfen, fein schneiden und unter das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rettichscheiben untermischen.

Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, diese direkt vor dem Servieren mit dem heißen Lack bestreichen und genießen. Den Salat dazu reichen.

Christian Henze am 17. August 2022

Gemüse-Schaschlik, Parmesan-Spinat, Blumenkohl-Tabulé

Für 2 Personen:

100 g rote Zwiebeln	100 g Zucchini	1/2 rote Paprikaschote
200 g Grillkäse	1 EL Olivenöl (10 ml)	1 EL Balsamico-Sirup (10 ml)
Salz, Pfeffer	1/2 Msp. Currypulver	

Blumenkohl-Taboule:

200 g Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße weiße Zwiebel
3 EL Olivenöl (30 ml)	30 g Rosinen	Meersalz
12 rote Paprikaschote (125 g)	1 Bund Lauchzwiebeln	14 rote Chilischote

Vinaigrette:

2 EL Apfelessig (20 ml)	3 EL Oliveöl (30 ml)	1 EL flüssiger Honig (10 g)
2 Msp. Currypulver)	Meersalz	Pfeffer

Parmesan-Spinat:

1 EL Olivenöl (10 ml)	150 g Babyspinat	50 g Rotkohlsprossen
1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 g Butter
40 g Sahne (30%)	20 g Parmesan am Stück	Meersalz
Pfeffer		

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in 2,3 cm große Würfel schneiden.

Grillkäse 2 cm groß würfeln, alles in eine Schüssel geben, Balsamico-Sirup mit Salz, Pfeffer, Currypulver verrühren, über das Gemüse träufeln und vermischen. Dann alles abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 5-8 Minuten unter dem vorgeheizten Ofengrill garen. Herausnehmen und warm oder kalt genießen.

Blumenkohl-Taboule:

Für das Taboule den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Rohkostreibe zu Couscous-ähnlichen Bröseln reiben. Knoblauchzehen schälen und hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin mit Knoblauch, Zwiebeln und Cranberrys sehr scharf anbraten. Leicht salzen und in eine Schüssel geben. Paprika entkernen, waschen und klein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und hacken. Alles zum Blumenkohl geben. Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Ras elHanout, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

Parmesan-Spinat:

Spinat waschen und abtropfen lassen. Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Babyspinat hinzufügen. Den Deckel auflegen und Spinat wenige Minuten zusammenfallen lassen. Sahne zugeben und aufkochen. Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Blumenkohl-Taboulé in die Mitte der Teller löffeln.

Den Schaschlik-Spieß darauf setzen und den Parmesan-Spinat darüber geben. Darüber ein paar Sprossen verteilen.

Christian Henze am 30. April 2021

Grüne-Bohnen-Ragout mit Parmesan-Knödel

Für 4 Personen

Für die Parmesanknödel:

100 g Kastenweißbrot	50 g Butter	100 g Parmesan
250 g Magerquark	2 Eier	Salz
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben	

Für das Bohnenragout:

700 g grüne breite Bohnen	Salz	4 Tomaten
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	2 TL Butter
3 Zweige Thymian	6 EL Crème-fraîche	2 EL Doppelrahmfrischkäse
2 TL Kapern	6 schwarze Oliven	1 Prise Zucker

Für die Parmesanknödel das Brot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Ragout die Bohnen putzen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, ebenfalls in Eiswasser abschrecken.

Anschließend die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen.

Die Temperatur reduzieren und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.

Die gegarten Knödel aus dem Kochfond heben und gut abtropfen.

Für das Gemüse Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und dazugeben.

Crème fraîche und Frischkäse einrühren und aufkochen.

Kapern und Oliven hacken, unterrühren und die Sauce mit Zucker und Salz abschmecken.

Abgetropfte Bohnen zugeben und in der Sauce erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zum Schluss die Tomatenwürfel untermengen, Das Bohnenragout auf Tellern anrichten, die Parmesanknödel dazu reichen und servieren.

Christian Henze am 16. Juni 2022

Hirse-Taler mit Jalapeno und Schafskäse

Für 2 Personen:

300 g Hirse, gekocht, abgekühlt 100 g Karotten 1-2 Jalapenoscheiben
1 Ei 50 g Schafskäse Tomatenmark
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hirse in eine Schüssel geben, Karotten schälen und grob raspeln. Jalapenos würfeln und mit der Karotte zur Hirse geben.

Ei und Tomatenmark mit etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen. Schafskäse darüberbröseln und unterheben.

Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen und aus dem Hirseteig mit nassen Händen etwa zehn bis zwölf kleine Taler formen und auf das vorbereitete Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben und 20 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Taler einmal wenden.

Herausnehmen, die Hirsetaler auf zwei Teller setzen und servieren.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Käse-Knödel mit gebräunter Brösel-Butter und Feldsalat

Für 4 Personen

1 kl. Kartoffel, vorw. festk.	Salz	500 g Brötchen vom Vortag
200 ml Milch	1 Zwiebel	1 TL Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie	200 g Bergkäse	4 Eier
1 Msp. Muskat	Pfeffer	100 g Feldsalat
80 ml Gemüsebrühe	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Apfelessig
1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	100 g Butter
2 EL Semmelbrösel		

Die Kartoffel abwaschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

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

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

Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

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

Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.

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

Für die Bröselbutter die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Dann Semmelbrösel untermischen, den Topf vom Herd ziehen und mit Salz würzen.

Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und die Bröselbutter darauf geben. Feldsalat mit Dressing marinieren und dazu reichen.

Christian Henze am 09. November 2021

Knollen-Sellerie mit Balsamico-Linsen

Für 4 Personen:

Für die Linsen:

200 g Berglinsen (fein) 5 EL Balsamico 2 EL Zuckerrübensirup

Salz Pfeffer 5 EL Olivenöl

0,5 Bund glatte Petersilie

Für den Knollensellerie:

800 g Knollensellerie Salz 5-6 EL scharfe Chili-Sauce

5 EL gehacktes Toastbrot 3 EL Pankomehl

Die Linsen abspülen, in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen, alles aufkochen und die Linsen ca. 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit Sellerieknolle schälen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Selleriescheiben ins kochende Salzwasser geben, die Temperatur reduzieren und die Selleriescheiben ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die weich gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.

Balsamico, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.

Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.

Die Selleriescheiben von beiden Seiten mit Salz würzen und mit Sriracha-Sauce bepinseln.

Dann von beiden Seiten gut in das Panko-Brösel drücken, sodass diese haften bleiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Selleriestücke darin portionsweise beidseitig goldbraun ausbacken.

Sellerie kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Sellerie auf Teller verteilen, mit Balsamico-Linsen anrichten.

Christian Henze am 23. Februar 2023

Knollensellerie-Lasagne mit Tofu-Bolo und Gruyère

Für 4 Personen

500 g Tofu	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl	4 EL Tomatenmark	2 TL brauner Zucker
250 ml trockener Rotwein	400 g passierte Tomaten	1 TL getrock. Oregano
Salz	Pfeffer	1 große Sellerieknolle
1 EL weiche Butter	200 g Gruyère am Stück	2 Stängel Basilikum

Den Tofu zerbröseln oder mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und den Tofu darin kurz kräftig anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten weiterbraten.

Tomatenmark dazugeben und gut anrösten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren.

Dann mit Rotwein ablöschen und diesen um die Hälfte einköcheln lassen.

Passierte Tomaten und Oregano hinzufügen und weitere 7-8 Minuten köcheln lassen.

Die Tofu-Bolo mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

In der Zwischenzeit die Sellerieknolle schälen und grob raspeln.

Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sellerieraspel darin unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten goldbraun anbraten.

Dann mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt weich köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Eine kleine Auflaufform mit Butter auspinseln. Schichtweise Sellerieraspel und Tofu-Bolo einfüllen. Mit Tofu-Bolo abschließen, zum Schluss den Gruyère darüber reiben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Sellerielasagne anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.

Christian Henze am 22. September 2022

Knusprige Gemüse-Puffer mit Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Für die Tomatensauce:

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	300 g frische Tomaten
1 EL Butter	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer	1 Zweig Thymian	

Für die Gemüsepufer:

2 kleine Zucchini	Salz	2 Karotten
1 Zwiebel	1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Haferflocken
2 EL Weizenmehl (405)	2 Eier	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

Für Tomatensauce Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Tomaten dazugeben, kurz anbraten. Dann Zucker darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Thymianzweig zugeben und bei niedriger Hitze 20 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugießen.

In der Zwischenzeit für die Gemüsepufer die Zucchini gut waschen, grob raspeln, mit etwas Salz vermengen und einige Minuten ziehen lassen.

Karotten schälen und grob raspeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.8. Geraspelte Zucchini ausdrücken und mit den Karotten und Zwiebeln vermischen.

Haferflocken, Mehl, Eier und Kräuter dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, portionsweise je ein bis 2 Esslöffel Puffermasse in die Pfanne geben. Die Kleckse in der Pfanne zu Talern verstreichen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Gemüsepufer und Tomatensauce anrichten und servieren. Dazu passt frischer Blattsalat.

Christian Henze am 06. April 2021

Kohlrabi glasiert mit Curry und frittiertem Ei

Für 4 Personen:

600 g Kohlrabi	Salz	2 rote Chilischoten
3 Knoblauchzehen	15 g frischer Ingwer	2 Frühlingszwiebeln
150 ml Pflanzenöl	1 TL Currypulver	2 EL Butter
1 Prise Zucker		

Für die Eier:

300 ml Pflanzenöl	4 frische Eier	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	---------------

Kohlrabi putzen. Die zarten kleinen Blätter abtrennen, abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und beiseitestellen.

Die Kohlrabiknollen schälen, die zarte Schale am Blätteransatz kann dranbleiben. Kohlrabi in fingerdicke Spalten schneiden.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kohlrabispalten darin 3-4 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.

Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Chili, Knoblauch und Ingwer darin 2-3 Minuten frittieren, dabei gelegentlich umrühren. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in das heiße Öl geben, leicht bräunlich frittieren und ebenfalls kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Chili, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln vermischen und mit Currypulver und Salz würzen.

In der Zwischenzeit Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Kohlrabi Spalten darin farblos anbraten. Zucker darüberstreuen, gut durchschwenken und glasieren.

Mit Salz würzen, das fein geschnittene Kohlrabi Grün hinzugeben und noch mal durchschwenken.

Für die Eier in einem Topf Pflanzenöl auf ca. 180 Grad erhitzen.

Ein Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. Ca. 30 Sekunden frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise die weiteren Eier zubereiten.

Die frittierten Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen. 16. Glasierten Kohlrabi auf Tellern verteilen und die Frühlingszwiebel-Mischung darüberstreuen, das frittierte Ei darauf anrichten. Dazu passt z. B. Holzofenbrot.

Christian Henze am 23. März 2023

Kraut-Spätzle mit Apfelmus

Für 4 Personen

Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	500 g frisches Sauerkraut
1/2 TL Kümmelsamen	1 EL Zucker	Salz
Pfeffer	100 ml trockener Weißwein	400 ml Wasser
1 TL Speisestärke		

Für die Spätzle:

250 g Weizenmehl (Type 405)	4 Eier	Salz
2 EL Butter		

Für das Apfelmus:

3 säuerliche Äpfel	150 ml trockener Weißwein	2 EL Zucker
1 Zimtstange	1 Bio-Zitrone	

Für das Kraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die geschnittene Zwiebel darin farblos anschwitzen.

Das Sauerkraut, Kümmelsamen und Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißwein und Wasser hinzugießen, alles aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier mit $\frac{1}{2}$ TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leicht Blasen wirft.

Dann den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Apfelmus die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Weißwein mit Zucker und der Zimtstange aufkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler die Schale der Zitrone abschälen.

Zitronenschale mit den Äpfeln zugeben, den Deckel aufsetzen und etwa 15 Minuten weich dünsten.

Für das Sauerkraut die Speisestärke mit 12 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden unter das Sauerkraut rühren und einmal aufkochen lassen.

Für die Spätzle reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Den Spätzle Teig portionsweise mit dem Spätzlehobel in das kochende Wasser hobeln, kurz aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausheben und nur kurz abtropfen lassen nicht mit kaltem Wasser abschrecken! In einer großen Pfanne die Butter aufschäumen lassen. Die tropfnassen, heißen Spätzle darin 12 Minuten anbraten. Sauerkraut dazugeben, durchschwenken und abschmecken.

Zitronenschale und Zimtstange aus dem Apfelmus entfernen und die Äpfel zu feinem Mus zerstampfen.

Die Krautspätzle und Apfelmus anrichten und servieren.

Christian Henze am 08. November 2023

Marinierter Parmesan mit Kirschtomaten

Für 2 Personen

150 g Parmesan	150 g Kirschtomaten	5 Blätter Basilikum
2 EL Pinienkerne	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 TL Zucker	3 EL dunkler Balsamico-Essig	Salz, Pfeffer

Parmesan in Stücke brechen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum waschen und die Blätter grob zerzupfen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tomaten, Knoblauch und Pinienkerne in die Pfanne geben, leicht salzen und mit Zucker bestreuen. Kurz und scharf anbraten, karamellisieren lassen und mit Balsamico-Essig ablöschen. Parmesan und Basilikum dazugeben, etwas Alternativ kann man bei diesem Snack auch Feta-Käse verwenden.

Pfeffer darübere mahlen und kurz schwenken, bis der Käse anfängt zu zerlaufen.

Dazu passt am besten Ciabatta.

Christian Henze am 12. Mai 2023

Nudeln mit zweierlei vom Parmesan und Safran-Tomaten

Für 4 Personen

120 g Parmesan am Stück	300 g Kirschtomaten	4 Knoblauchzehen
40 g Butter	2 Msp. Safranpulver	2 Lorbeerblätter
4 EL weißen Balsamicoessig	200 g passierte Tomaten	2 EL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	300 g Kichererbsen-Nudeln
1 Zwiebel	150 g Sahne	200 ml Gemüsebrühe

Den Backofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Hälfte vom Parmesan fein reiben. Geriebenen Parmesan mittig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldbraun schmelzen. Dabei immer wieder kontrollieren, denn der Parmesan verbrennt sehr schnell.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, Backpapier mit dem geschmolzenen Parmesan vom Blech ziehen, etwas abkühlen lassen. Anschließend den geschmolzenen Parmesan grob in Stücke brechen.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Tomaten und die Hälfte vom gehackten Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen.

Safranpulver und Lorbeerblätter einrühren und mit Essig ablöschen.

Die passierten Tomaten und den Honig hinzufügen, gut vermengen und ca. 7 Minuten dickflüssig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangaben bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Restliche Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, Zwiebel und restlichen gehackten Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen.

Sahne und Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Den restlichen Parmesan reiben und unter den heißen, jedoch nicht mehr kochenden Saucenanatz geben und mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Nudeln abgießen und mit der Parmesan-Sauce vermengen.

Die Nudeln in tiefe Teller geben und die Safran-Tomaten darauf verteilen, die Parmesanchips darüber streuen.

Christian Henze am 14. Juni 2021

Ofenkartoffeln mit Pilzen, Döner mit Pilzen

Für 2 Personen

Ofenkartoffeln mit Pilzen:

400 g Pellkartoffeln	200 g frische Pilze	80 g Kräuterbutter
1 EL Rosmarin, gehackt	1 TL weiße Sesamkörner	Salz und Pfeffer
300 g Grillkäse	1 Ei	5 EL Panko-Brösel
1 TL Tomatenmark	2 EL Weizenmehl	8 EL Olivenöl
3 cm Streifen Ingwer		

Döner mit Pilzen, Joghurt-Soße:

2 unbehandelte Orangen	200 g frische Pilze	1 EL Olivenöl
4 EL Sojasauce	1 EL Kräuterbutter	2 Fladenbrotecken
100 g rote Zwiebeln	2 EL griech. Joghurt	1 EL heller Balsamico-Essig
1 fein gehackte Knoblauchzehe	Salz und Pfeffer	

Ofenkartoffeln mit Pilzen:

Den Backofen auf 220° C vorheizen.

Die Pellkartoffeln längs halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und flach drücken.

Pilze putzen, in mundgerechte Stück schneiden und zwischen die Kartoffeln setzen. Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rosmarin und Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun rösten.

Grillkäse waagrecht halbieren und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Ei und Tomatenmark mit dem Stabmixer glatt mixen. Die Käsescheiben zuerst im Mehl wenden, dann beidseitig durch die Eimasse ziehen, in den Panko-Bröseln wälzen und gut andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den panierten Grillkäse darin von beiden Seiten je 3 Minuten goldgelb ausbacken, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Die Schnitzel auf vorgewärmte Teller legen. Kartoffeln und Pilze frisch aus dem Ofen dazu servieren.

Döner mit Pilzen und Joghurt-Soße:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Pilze putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Pilze leicht salzen und 3-4 Minuten knusprig anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Kräuterbutter hinzufügen, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Fladenbrotecken je eine Tasche schneiden und im Ofen ca. 4 Minuten aufbacken. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

Joghurt mit Knoblauch und Essig aufrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fladenbrote mit Pilzen und Zwiebel füllen und mit der Joghurtsauce beträufeln.

Christian Henze am 30. September 2022

Omelett mit Camembert und Radicchio

Für 4 Personen:

0,5 Radicchio	2 EL Butter	1 TL Zucker
100 g Camembert	10 Bio-Eier	5 EL süße Chillisauce
Salz	Pfeffer	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	100 g Graubrot in Scheiben

Radicchio putzen, waschen, trocken schwenken und in Streifen schneiden Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Radicchio-Streifen und Zucker hinzufügen, alles anbraten und die Pfanne vom Herd ziehen. Den Camembert würfeln.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Chilisauce etwas Salz und Pfeffer zugeben und verquirlen. Käsewürfel unterrühren Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Ei-Masse nacheinander vier Omeletts braten. Sobald das Omelett wachweich ist, vorsichtig aus der Pfanne heben und das nächste Omelett braten. Omeletts mit Radicchio füllen, zusammenklappen und im Ofen warmhalten.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Restliche Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Rosmarinzugeben und die Brotscheiben darin anrösten.

Zum Servieren die gerösteten Brotscheiben auf den Tellern verteilen und die Omeletts darauflegen.

Christian Henze am 12. Januar 2021

Pizza mit Burrata-Tomaten und Burrata-Creme

Für 2 Personen

1 große TK-Pizza

Burrata-Tomaten:

200 g reife Strauchtomaten	3-cm-Stück Ingwer (10 g)	1 rote Chilischote
2 EL heller Essig	$\frac{1}{2}$ TL glutenfreie Wasabipaste	1 $\frac{1}{2}$ EL gutes Olivenöl (15 ml)
Salz, schwarzer Pfeffer	2 bis 3 Stängel Koriander	

Burrata-Creme:

5 EL Sahne	3 EL Parmesan,	100 g Burrata, abgetropft
5 EL weißer Balsamico Essig	5 EL Olivenöl	Salz, Zucker, Pfeffer
1 EL Frischkäse, natur	10 Blatt frisches Basilikum	15 g geröstete Pinienkerne

Für den Salat die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen, fein würfeln und alles in eine Schüssel geben.

Essig mit Wasabipaste und Öl zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Tomaten träufeln und vorsichtig vermengen. Koriander hacken und zugeben.

Für die Burrata-Creme alle Zutaten außer der Sahne, mit einem Pürierstab fein mixen. Dann erst die Sahne dazugeben und abschmecken.

Es sollte eine cremige Konsistenz entstehen.

Die Masse durch ein Sieb passieren und direkt in einen Sahnebläser/ Sahnebereiter/ Flasche geben.

Die Tomaten in einer Schüssel anrichten, die Creme darauf verteilen und zur Pizza servieren.

Christian Henze am 25. Mai 2021

Pizza mit zweierlei Käse und karamellisierten Tomaten

Für 4 Personen:

Für die karamellisierten Tomaten:

1 kg aromatische Rispetomaten	2 EL Puderzucker	Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Bund Basilikum	1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl

Für den Teig:

600 g Weizenmehl, Type 405	1/2 TL Salz	1 Prise Zucker
5 g Trockenhefe	350 ml Wasser, lauwarm	Olivenöl

Für den Belag:

300 g Tomaten in Stücken	2 TL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	250 g Mozzarella
160 g Gorgonzola		

Für die karamellisierten Tomaten den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln und entkernen.

Die Tomatenfilets dicht an dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Puderzucker übersieben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauchzehen schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und auf den Tomaten verteilen.

Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Anschließend Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen, Basilikumblätter grob zerteilen und die Kräuter ebenfalls über die Tomaten geben.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler die Zitronenschale in breiten Streifen abschälen, in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Tomaten verteilen.

Zum Schluss alles mit der Hälfte vom Olivenöl beträufeln und Tomaten im heißen Ofen etwa 4 Stunden leicht antrocknen und karamellisieren lassen.

Die angetrockneten Tomaten auf dem Blech abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Kräuter, Knoblauch und Zitronenschale entfernen.

Für den Pizzateig Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Das Wasser zugießen, einige Minuten gut durchkneten und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Dann nochmals durchkneten und weitere 20 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech mit Olivenöl einfetten.

Den gegangenen Teig mit etwas Mehl zu einem dünnen ovalen Fladen auseinanderziehen, dabei den Rand etwas dicker lassen und auf das Backblech legen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Pizzasauce Tomatenstücke aus der Dose, Tomatenmark und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf dem Teigboden verteilen.

Mozzarella in Stücke zupfen, Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und beides darauflegen.

Im gut vorgeheizten Ofen die Pizza ca. 20 Minuten knusprig backen.

Gebackene Pizza in Stücke teilen, mit karamellisierten Tomaten anrichten. Restliches Olivenöl aufträufeln und mit den übrigen Basilikumblättern garnieren.

Christian Henze am 14. Juni 2023

Rettich-Nuggets mit karamellisierten Oliven

Für 4 Personen

500 g weißer Rettich	Salz	100 g schwarze Oliven
1 EL Puderzucker	70 g Parmesan	½ Bund glatte Petersilie
4 Bio-Eier	8 EL geriebene Mandelkerne	Pfeffer
5 EL Olivenöl	5 EL Schmand	2 EL Honig
1 TL Curry	1 TL geräuch. Paprikapulver	

Den Rettich schälen und mit der Rohkostreibe grob reiben. Geriebenen Rettich mit 1 TL Salz vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.

Oliven und Puderzucker gründlich vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen etwa 5 Minuten rösten und karamellisieren. Währenddessen öfter kontrollieren, denn der Zucker kann schnell verbrennen! Die Oliven aus dem Ofen nehmen. Karamellisierten Oliven grob hacken und beiseitestellen.

Parmesan fein reiben.

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

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mandeln, Petersilie und Parmesan untermischen.

Die Rettich-Raspel gut ausdrücken, unter den Ei-Mix mischen und mit Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprikapulver und Curry darin andünsten und die Rettich-Masse esslöffelweise hineingeben und die Nuggets von beiden Seiten je 3-4 Minuten goldbraun ausbacken.

Schmand und Honig glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rettich-Nuggets auf Teller verteilen und je einen kleinen Klecks Honig- Schmand darauf geben. Mit karamellisierten Oliven garniert servieren.

Christian Henze am 16. Mai 2023

Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Pesto

Für 4 Personen:

250 g frischer grüner Spargel	1 l Geflügelbrühe	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	300 Risottoreis
150 ml trockener Weißwein	100 ml Wermut	100 g frisch geriebener Parmesan
2 EL kalte Butter	Meersalz	Pfeffer
8 Kirschtomaten	3-4 getrocknete Tomaten	2 EL Pinienkerne
3 EL frisch geriebener Parmesan	8 EL Olivenöl	1-2 EL heller Aceto Balsamico
Salz, Schwarzer Pfeffer		

Risotto:

Die Spargelstangen waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Spargelstangen nach Belieben schälen. Die Spitzen abschneiden und beiseite legen. Die Spargelstangen in 1-2 cm lange Stücke schneiden.

Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin bei milder Temperatur farblos anschwitzen. Den ungewaschenen Risottoreis hineinrühren und ca. 2 Minuten glasig schwitzen. Die Spargelstücke zugeben und kurz weiterbraten.

Mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit unter Rühren reduzieren. Dann eine Schöpfkelle kochend heiße Brühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren! Erst wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die nächste Schöpfkelle Brühe zugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis nach etwa 18-20 Minuten gar ist, aber noch guten Biss hat. Die Spargelspitzen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan sowie die kalte Butter in den Risotto rühren. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Zitronenschale abschmecken. Kurz ruhen lassen, auf Teller verteilen und sofort servieren.

Tomatenpesto:

Die Kirschtomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut der Tomaten mit einem spitzen Messer abziehen. Das Tomatenfruchtfleisch in Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben.

Die getrockneten Tomaten fein würfeln und zusammen mit den Pinienkernen und dem Parmesan in den Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Olivenöl löffelweise zugeben, bis eine grobe Paste entstanden ist.

Das Tomatenpesto mit etwas hellem Balsamico, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Sommerrolle

Für 2 Personen:

150 g Weißkohl	2 EL Reißessig	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	2 EL Cashewkerne	1/4 Mango
1/4 Avocado	1/2 rote Chilischote	2 EL süße Chilisauce
1 EL grob gehackter Korianderblätter	4-8 Reisblätter	

Weißkohl fein hobeln oder sehr fein mit dem Messer aufschneiden. Mit Essig und Sesamöl vermengen, etwas Salz dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten, so wird das Kraut weich und geschmeidig.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl trocken rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und hacken.

Mango und Avocado entsteinen und schälen, Chili entkernen, alles in Streifen schneiden. Weißkohl mit den Nüssen, Mango, Avocado, Chili und Koriander vermengen.

Die Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen, mit der Weißkohlmischung belegen und aufrollen. Zum Transport in eine geölte Dose geben. Die süße Chilisauce in ein Schraubglas geben und zu den Sommerrollen servieren.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Spinat-Suppe mit Mozzarella und Tomaten-Gremolata

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

500 g Babyspinat	250 g Mozzarella	2 Schalotten
2 EL Butter	600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne
1 Msp. Muskatnuss	Salz	Pfeffer
4 EL Crème-fraîche		

Für die Gremolata:

2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
0,5 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl

Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Gremolata die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abziehen, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen, halbieren, sehr fein hacken und die Hälfte davon zu den Tomaten geben.

Die Zitrone waschen und trockenreiben, danach einen Streifen der Schale abschälen, sehr fein hacken und unter die Tomaten mischen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen, anschließend die Petersilie fein schneiden, ebenfalls dazugeben und gut vermengen.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen.

Tomatenmischung mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft verfeinern. Tomaten-Gremolata beiseitestellen.

Für die Suppe den Mozzarella klein schneiden.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten- und restliche Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze 3 bis 4 Minuten farblos dünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Spinatblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Sahne zugießen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppenzutaten im Fond mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

Mozzarella hinzugeben und noch einmal gut mixen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen! Zum Schluss mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort in Suppenschalen füllen. Mit je einem Klecks Crème fraîche garnieren und die Tomaten-Gremolata darauf geben.

Christian Henze am 09. März 2023

Süß-scharfes Tomaten-Carpaccio mit Burrata

Für 4 Personen

400 g bunte Tomaten	1 rote Zwiebel	6 EL heller Balsamico
1 TL Honig	3 EL süße Chilisauce	8 EL Olivenöl, kalt gepresst
1 rote Chili	4 Stängel Basilikum	Salz
Pfeffer	1 Bio-Zitrone	2 Burrata-Kugeln à 150 g

Die Tomaten waschen, abtrocknen, den Stielansatz ausschneiden. Die Tomaten in möglichst dünne Scheiben schneiden und rosettenartig auf vier großen Tellern anrichten.

Die Zwiebel schälen und in feinste Würfel schneiden, auf den Tomaten verteilen.

Balsamico, Honig, Chilisauce und 3 EL vom Olivenöl gut verrühren.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili sehr fein würfeln.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und 2/3 davon in feine Streifen schneiden.

Chili und Basilikumstreifen unter die Marinade mischen und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Marinade mit einem Pinsel auf den Tomatenscheiben verstreichen.

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

Zitronensaft und -schale in eine kleine Schüssel geben und das restliche Olivenöl kräftig unterrühren.

Burrata halbieren und jeweils mit den Schnittflächen nach oben auf die Tomaten setzen.

Die Burratahälften mit zwei Gabeln leicht auseinanderziehen und mit etwas Salz bestreuen.

Dann mit dem Zitronenöl beträufeln und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Christian Henze am 25. August 2022

Süßkartoffel-Nuggets, Estragon, Skyr-Dip, Sriracha-Soße

Für 4 Personen

Nuggets:

400 g Süßkartoffeln	160 g entöltes Mandelmehl	2 Eier (M)
3 EL gehackter Estragon	Meersalz, Pfeffer	100 ml neutrales Pflanzenöl

Dip:

150 g Skyr (0,2%)	½ TL Curry	60 g Senfgurken
40 g Sonnenblumenkerne	Meersalz, Pfeffer	

Sriracha-Sauce:

100 g rote Chilis	6 Knoblauchzehen	50 g Ingwer
1 TL Meersalz		

150 g Gelierzucker (2:1)

50 g Ketchup

Nuggets:

Die Süßkartoffel schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

Mandelmehl, Ei, Estragon, etwas Salz und Pfeffer zugeben und verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 1 EL Süßkartoffelteig mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben und die Nuggets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3 Minuten goldgelb ausbacken.

Inzwischen für den Dip Skyr und Gewürzmischung cremig rühren.

Senfgurken in sehr kleine Würfel schneiden und Sonnenblumenkerne hacken. Beides unter die Creme rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nuggets zum Hähnchen mit dem Dip servieren.

Sriracha-Sauce:

Die Chilis waschen, Strunk wegschneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und alles mit Salz pürieren und in ein Schraubglas füllen. Die Chilimischung mit ca. 2 cm Wasser bedecken und bei Zimmertemperatur 5 Tage fermentieren, dabei immer wieder umrühren.

Nach 5 Tagen die Sauce fein pürieren, den Gelierzucker dazugeben, aufkochen und in Gläser abfüllen.

Christian Henze am 14. Mai 2021

Überbackener Mangold mit Chili-Ei

Für 4 Personen

1 kg Mangold	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 EL Butter	Salz	8 Bio-Eier
6 EL süße Chilisauce	100 g körniger Frischkäse	2 EL Tandoori-Paste
120 g spanischer Hartkäse		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mangold abwaschen und abtropfen. Die Stiele keilförmig herausschneiden und fein würfeln. Mangoldblätter in breite Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Gewürfelte Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch hineingeben und ca. 3 Minuten farblos anschwitzen.

Dann die Mangoldblätter dazugeben und gut durchschwenken, bis sie zusammenfallen, leicht mit Salz würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Alles in eine flache, runde Auflaufform geben.

8 Mulden in das Mangoldgemüse formen, je ein Ei hineingeben und rundherum Chilisauce träufeln.

Frischkäse und Tandoori-Paste verrühren.

Den Manchego fein würfeln, untermengen und mit Salz abschmecken.

Die Käsemischung in kleinen Klecksen zwischen den Eiern auf das Mangoldbett setzen.

Mangold im heißen Backofen etwa 5 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und die Eier nur leicht gestockt sind (sie sollen innen noch flüssig sein).

Auflaufform aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen und servieren.

Christian Henze am 08. November 2022

Veggie-Balls mit Ofengemüse und Tomaten-Majo

Für 2 Personen

1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 EL gutes Olivenöl (60 ml)
100 g Tofu Natur	40 g Parmesan am Stück	50 g entöltes Mandelmehl
1 TL scharfer Senf (5 g)	2 TL Tomatenmark (10 g)	1 Bioei (Größe M)
Meersalz	Pfeffer	10 g Öl-Tomaten
3 EL Mayonnaise (80%)		

Ofengemüse:

1 kleine Zucchini (160 g)	1 kl. rote Paprikaschote	100 g rote Zwiebeln
5 Knoblauchzehen	20 g Haselnusskerne	10 g Butter
Meersalz	Pfeffer	30 g Rucola
0,1 l Pflanzenöl	Zitronen-Abrieb und Saft	1 TL Thymian

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze farblos anschwitzen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und Parmesan reiben. Beides mit Mandelmehl, Senf, 1 TL Tomatenmark, Ei und Zwiebelmischung zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Tofumasse Bällchen formen. 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten.

Tomaten klein schneiden und mit restlichem Tomatenmark und Mayonnaise verrühren.

Ofengemüse:

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse Zucchini putzen, waschen und grob in Stücke schneiden.

Paprika entkernen, waschen und ebenfalls grob in Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

Knoblauchzehen schälen und hacken. Nüsse grob hacken. Butter mit Knoblauch und Nüssen in einer Pfanne schmelzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mit dem Gemüse vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten rösten.

Rucola waschen und trocken schütteln und in Streifen schneiden. Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf ca. 180°C erhitzen und den Rucola (er muss ganz trocken sein) darin kurz frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Zitronenschale und Thymian bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Das Ofengemüse auf zwei Tellern anrichten und mit dem Rucola bestreuen. Zum Schluss die Veggie-Balls mit der Tomaten Majo dazu anrichten.

Christian Henze am 06. August 2021

Wirsing-Rouladen mit Würz-Lack und Couscous

Für 4 Personen

16 große Wirsingblätter	Salz	400 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln	150 g Tofu
2 rote Chilischoten, mild	Pfeffer	4 EL Butter
10 g Ingwer, frisch	50 ml Sojasauce	50 ml Teriyaki-Sauce
1 TL Wasabi-Paste	2 EL flüssiger Honig	

Dicke Blattrippen der Wirsingblätter mit einem Messer glattschneiden.

Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren.

Dann herausheben, in Eiswasser abschrecken und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.

Die Hälfte der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, heiße Gemüsebrühe über den Couscous gießen, vermischen und etwa 5 Minuten quellen lassen.

Ein Viertel der Wirsingblätter fein hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.

Den Tofu fein zerkrümeln.

Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.

Gehackten Wirsing, Frühlingszwiebeln, Tofu und Chili zum Couscous geben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Couscous-Füllung auf das untere Drittel der restlichen Wirsingblätter geben. Die Seiten der Blätter zur Mitte über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.

Etwas Butter in einem Topf aufschäumen. Die Wirsingrouladen mit der Nahtseite nach unten darin kurz anbraten. Dann die restliche Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen.

Währenddessen Ingwer schälen und fein reiben.

Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Ingwer, Wasabi-Paste, Honig und restliche Butter in einen Topf geben und kurz, aber kräftig zu einem sirupartigen Soja-Lack einkochen lassen.

Wirsingrouladen auf Teller geben und mit dem heißen Soja-Lack bepinseln. Restlichen Lack in kleinen Schälchen als Dip servieren. Übrigen Couscous ebenfalls dazu reichen.

Christian Henze am 31. Oktober 2023

Zucchini-Gratin mit Tomaten-Salsa

Für 4 Personen

800 g junge grüne Zucchini	2 EL weiche Butter	200 g Sahne
4 EL Doppelrahmfrischkäse	2 EL Tandoori-Paste	Salz
6 EL süße ChilisaUCE	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma	200 g Feta (45%)

Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	150 g reife Tomaten	1 kleine rote Chilischote
3 Stängel Koriander	3 EL Olivenöl	1 EL Obstessig
1 Prise Zucker	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und schräg in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Eine runde Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Zucchinischeiben darin kreisrund einschichten.

Sahne, Frischkäse, Tandoori-Paste und 1 TL Salz verrühren. Guss über die Zucchinischeiben geben.

ChilisaUCE, Kurkuma und eine Prise Salz verrühren. Feta grob zerbröseln und untermengen.

Die Feta-Mischung ebenfalls über den Zucchinischeiben verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten goldbraun gratinieren.

In der Zwischenzeit für die Salsa die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten fein würfeln.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren. Die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Zwiebel, Tomaten, Chili und Koriander in eine Schüssel geben. Öl, Essig und Zucker einrühren und mit Salz abschmecken.

Das Zucchini-Gratin aus dem Ofen nehmen und anrichten. Tomatensalsa dazu servieren.

Christian Henze am 14. September 2023

Vorspeisen

Eisberg-Bowl mit Honig-Bacon und weichem Ei

Für 2 Personen

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

Die Eier 6-8 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Inzwischen den Bauchspeck in 3-4 cm große Rechtecke schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und den Bauchspeck darin von jeder Seite 3 Minuten kräftig anbraten. Den Honig darübertraufeln, kurz karamellisieren lassen und vom Herd nehmen. Eisbergsalat waschen, trocken schleudern, in grobe Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Essig, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Die Vinaigrette über den Eisbergsalat geben und vermengen. Auf zwei Bowls verteilen und dann den Honig-Bacon darauf anrichten. Die innen noch weichen Eier in Stücke schneiden, dazugeben und genießen.

Christian Henze am 17. September 2021

Kräuter-Suppe mit Brot-Chips

Für 4 Personen

Für die Brotchips:

100 g Bauernbrot am Stück 2 EL Speiseöl

Für die Suppe:

1 kleine Zwiebel	1 EL Butter	400 ml Rinderbrühe
100 g Sahne	100 g Bärlauch	150 g Schmand
1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

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

Währenddessen für die Suppe die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

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

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

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

Alternativ einen Stabmixer verwenden.

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

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

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

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

Christian Henze am 10. Mai 2022

Wurst-Schinken

Eier-Salat mit Honig-Bacon und Cashew-Kernen

Für 2 Personen:

5 Bio-Eier (M)	100 g Bacon	1 Rosmarinzweig
40 g Cashewkerne	1 EL flüssiger Honig	40 g fettarme Mayonnaise
2 EL Naturjoghurt (3,5%)	2 EL Obstessig	1 TL feiner Senf
Meersalz	Pfeffer	

Eier 7-8 Minuten hart kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Inzwischen die Speckscheiben halbieren und in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Minuten von beiden Seiten anrösten und knusprig braten. Währenddessen Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Cashewkerne zum Bacon geben und kurz mitrostern. Dann Honig darübertraufeln, Rosmarin zugeben und kurz karamellisieren. Die Pfanne vom Herd nehmen. Mayonnaise, Joghurt, Essig und Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier grob hacken und unterheben. Den Eiersalat auf zwei Schalen verteilen und den Honig-bacon mit Cashewkernen darübergeben.

Christian Henze am 12. Mai 2023

Herzhafte Waffeln

Für 4 Personen

Für die Waffeln:

100 g Knäcke Brot	130 g weiche Butter	2 Eier
300 g Weizenmehl, (405)	1 TL Backpulver	250 ml Buttermilch
Salz	Pfeffer	100 g Bergkäse
100 g gekochter Schinken	1 Bund glatte Petersilie	weiche Butter

Für den Salat:

1 Bund Radieschen	1 TL Honig	1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch

Für die Waffeln das Schüttelbrot fein hacken.

Die Butter mit den Eiern in einer Rührschüssel schaumig schlagen.

Das Mehl mit dem Backpulver vermengen.

Butter-Eier-Mischung, Mehl-Mischung und Buttermilch zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Das Schüttelbrot unterheben und den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Käse würfeln oder reiben, Schinken in feine Würfel schneiden.

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

Käse, Schinken und Petersilie zum Teig geben und noch einmal gut untermengen.

Das Waffeleisen aufheizen. Sobald die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig weicher Butter bepinseln. Ca. 3 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 4 Min. goldgelb backen.

Weitere Waffeln backen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist. Die Waffeln schmecken heiß und ebenso gut abgekühlt.

Für den Salat die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen und die Radieschen damit marinieren.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Radieschen heben.

Waffeln und Radieschensalat anrichten.

Christian Henze am 14. April 2022

Herzhafter Käse-Rahm-Speck-Kuchen

Für 4 Portionen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	75 ml Milch (3,5%)	15 g frische Hefe
1 Prise Zucker	1 Ei (Größe M)	Salz
40 g weiche Butter		

Für den Belag:

50 g geräuch. Bauchspeck	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
130 g Emmentaler	130 g Bergkäse	1 Bund Schnittlauch
120 g Sahne	2 Eier (Größe M)	Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Springform (Durchm. 28 cm)	weiche Butter	Mehl
------------------------------	---------------	------

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Milch handwarm erwärmen, dann Hefe und Zucker darin lösen und zum Mehl geben. Ei, Salz und weiche Butter hinzufügen und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Springform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

Für den Belag den Speck würfeln.

Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen.

Dann alles in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

Den Emmentaler und den Bergkäse grob reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Sahne und Eier glatt verquirlen und zum Speck in die Schüssel geben. Ebenfalls geriebenen Käse und Schnittlauch zugeben. Die Masse gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 30 cm großen Kreis ausrollen.

Den Teig in die vorbereitete Springform legen, dabei einen kleinen Rand formen. Speck-Käse-Masse darauf verteilen und den herzhaften Kuchen im vorgeheizten Ofen 35-40 Minuten goldgelb backen.

Dann herausnehmen, den herzhaften Kuchen etwas abkühlen lassen, auf eine Tortenplatte setzen und in Stücke schneiden.

Im Backofen nochmals erwärmen und dann servieren.

Christian Henze am 06. Dezember 2022

Jagdwurst-Pasta mit Ananas und Makkaroni

Für zwei Personen:

250 g Makkaroni	250 g Jagdwurst am Stück	200 g Ananas (Dose)
400 g Weißkohl	1 Brötchen vom Vortag	1 weiße Zwiebel
2 Zweige Rosmarin	1 EL Tomatenmark	1 TL Zucker
2 EL Butter	1 EL Öl	3 EL EL süße Chilli-Sauce
Salz und Pfeffer		

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfestkochen, danach abgießen und warm halten.

Brötchen fein reiben. Weißkohl in grobe Stücke schneiden. Jagdwurst und Zwiebel grob würfeln.

Ananas abtropfen lassen und ebenfalls in grobe Stück schneiden. Rosmarinnadeln fein hacken.

Ofen auf 200°C vorheizen.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, etwas Öl dazugeben und darin die Jagdwurst anbraten.

Die Hälfte der gehackten Rosmarinnadeln, Weißkohl, Zwiebeln dazugeben und anbraten.

Tomatenmark in die Pfanne geben und anrösten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn alles gut angebraten ist, Ananas und die Nudeln dazugeben, gut durchschwenken und mit Chilisaucen abschmecken.

Aus der geriebenen Semmel, 1 EL Butter und gehacktem Rosmarin eine Panade mischen.

Pasta auf ofenfeste Teller oder in eine Auflaufform geben, dann die Panade darauf verteilen und im Ofen ca. 3 Minuten gratinieren, bis die Panade braun ist.

Christian Henze am 16. September 2022

Kartoffel-Puffer, Eier-Salat, Honig-Bacon, Cashew-Kernen

Für 4 Personen

Für den Eiersalat:

5 frische Bio-Eier	1 Zweig Rosmarin	100 g geräuch. Bauchspeck
40 g Cashewkerne	1 EL Honig	1 Eigelb
2 TL Senf	150 ml Sonnenblumenöl	2 EL Naturjoghurt
2 EL Obstessig	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelpuffer:

600 g Kartoffeln, festk.	2 EL Weizenmehl (405)	1 Ei
Salz	4 EL Butterschmalz	

Für den Eiersalat die Eier 7-8 Minuten hart kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Die Speckscheiben halbieren und in einer beschichteten Pfanne wenige Minuten von beiden Seiten knusprig braten.

Die Cashewkerne zum Speck geben und kurz mitrösten. Dann Honig darüber träufeln, Rosmarin dazugeben und kurz karamellisieren.

Eigelb und die Hälfte vom Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen.

Sonnenblumenöl zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Die Mayonnaise, den Joghurt, Essig und restlichen Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Eier schälen, grob hacken und unter die Mayo-Joghurt-Creme heben.

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Puffer die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und mit den Händen gut ausdrücken (oder in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken). Mehl über die geriebenen Kartoffeln stäuben und vermengen, das Ei und etwas Salz unterrühren.

Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, je 1 gehäufte EL Kartoffelmasse in die Pfanne geben, leicht flach drücken und von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Die gebackenen Puffer auf das vorbereitete Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen warmhalten, bis alle Puffer fertig ausgebacken sind, dabei vor dem Backen jeweils etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen.

Die Kartoffelpuffer auf Teller verteilen. Eiersalat mit Speck und Cashewkernen bestreuen und dazu servieren.

Christian Henze am 18. Februar 2021

Kartoffel-Rösti mit Speck, Bergkäse und Salat

Für die Rösti:

300 g große mehlig Kartoffeln	1,5 EL Meerrettich	Salz, Pfeffer
1/2 EL frische Rosmarinnadeln	10 EL Rapsöl	150 geräuch. Bauchspeck
150 g gemischte frische Pilze	2 Knoblauchzehen	1 kleine rote Zwiebel
5 Radieschen	1/2 EL Butter	Salz, Pfeffer
150 g Bergkäse (Gouda, Gruyère)		

Für den Salat:

200 g Kohlrabi	200 g Möhren	1 Orange
2 EL Apfelessig	1 TL Honig	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	2 EL Pinienkerne	1/2 Bund Rucola

Rösti:

Ofen mit Grill vorheizen.

Für die Rösti die Kartoffeln schälen, raspeln (mit einer groben Rösti-Reibe) und gut ausdrücken. Die Masse mit Salz, Pfeffer würzen und Rosmarin mit Meerrettich dazugeben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln locker zugeben und vorsichtig in Form bringen. Die Rösti beidseitig bei mittlerer Temperatur goldgelb beidseitig ausbacken und auf Küchenkrepp entfetten.

In der Zwischenzeit, Radieschen waschen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, Bacon, Pilze, Zwiebel, Radieschen und Knoblauch darin anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse anschließend auf der Rösti verteilen. Käse grob raspeln und darüber streuen. Im Ofen goldgelb unter dem Grill gratinieren.

Tipp:

Die Kartoffeln wirklich gut ausdrücken und locker in die Pfanne schichten.

Wenn Sie dann die Rösti noch ohne Deckel braten, gelingen sie garantiert und werden schön knusprig.

Salat:

Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben. Etwas Saft der Orange auspressen. Saft und etwas Abrieb der Orange mit Essig, Honig, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer zu den Gemüseraspeln geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rucola abbrausen, trocken schütteln, etwas kleiner schneiden und mit den Pinienkernen unter den Salat mischen.

Christian Henze am 01. April 2022

Kartoffel-Rösti mit Speck, Pilzen und Käse

Für 4 Personen

Für den Salat:

300 g Kohlrabi	300 g Möhren	1 Bio-Orange
3 EL Apfelessig	1 EL Honig	3 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 Bund Rucola
20 g Sonnenblumenkerne		

Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	Pfeffer
30 g Meerrettich	150 ml Rapsöl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	150 g geräuch. Bauchspeck	250 g Champignons
200 g Bergkäse	1 EL Butterschmalz	

Für den Salat Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Orangenabrieb und -saft mit Essig, Honig und Rapsöl zum geraspelten Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermischen und den Salat etwas ziehen lassen.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln.

Anschließend die Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

Kartoffelraspel mit Salz und Pfeffer würzen und den Meerrettich untermischen.

In zwei großen Pfannen jeweils die Hälfte vom Öl erhitzen. Je die Hälfte der Kartoffelraspel locker zugeben und vorsichtig zu 2 Rösti pro Pfanne formen. Die Rösti beidseitig jeweils 6-8 Minuten bei mittlerer Temperatur goldgelb braten, dann auf Küchenpapier entfetten.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Speck würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse reiben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Pilze, Knoblauch und Speck zugeben und anbraten.

Backofen auf 190 Grad Oberhitze oder die Grillfunktion einschalten.

Die Rösti auf ein Backblech geben, den Zwiebel-Speck-Mix darauf geben und mit dem Käse bestreuen.

Rösti in den vorgeheizten Ofen geben und einige Minuten überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Rucola abbrausen, trocken schütteln, etwas kleiner schneiden und direkt vor dem Servieren unter den Salat mischen. Sonnenblumenkerne aufstreuen.

Rösti und Salat auf Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 12. Dezember 2023

Käse-Roulade mit Feldsalat

Für 4 Personen:

Für die Roulade:

450 g Bergkäse	150 g gekochter Schinken (Scheiben)	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	200 g Doppelrahmfrischkäse	200 g Magerquark
1 Msp Paprikapulver	1 Msp Kümmel	Salz
Pfeffer	2 EL Sahne	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 EL Obstessig	2 EL neutrales Pflanzenöl
2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Den Bergkäse in ca. 1,5 mm dünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Roulade die Käsescheiben leicht überlappend auf das Backpapier legen und mit Schinken belegen.

Für die Füllung Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Von der Petersilie die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Frischkäse, Quark, Schnittlauch, Petersilie, Paprikapulver und Kümmel glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Mischung zu fest ist, mit der Sahne streichfähig verrühren.

Tipp:

Kümmel mit einem TL Frischkäse vermischen, auf ein Schneidebrett streichen und fein hacken. orbereitete Käse- und Schinkenscheiben im vorgeheizten Ofen 3-5 Minuten erhitzen, bis der Käse warm wird und leicht schmilzt. Achtung: Der Käse darf nicht zu sehr schmelzen, sonst lässt sich die Roulade später nicht aufrollen.

Die Frischkäsecreme auf die warme Schinken-Käse-Platte streichen und mithilfe des Backpapiers zu einer Rolle formen.

Das Backpapier entfernen und die Käseroulade in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden.

Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Essig, Öl und Senf verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Vinaigrette über den Feldsalat träufeln und locker vermengen.

Lauwarme Rouladenscheiben und Feldsalat auf vier Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 16. Februar 2023

Käse-Schinken-Strudel

Für 4 Personen

0,5 Bio-Zitrone	1 reife Birnen	1 EL Zucker
150 g Emmentaler Käse	100 g Schmand	150 g Doppelrahmfrischkäse
2 EL Honig	Salz	Pfeffer
2 EL abgezogene Mandelkerne	250 g Blätterteig	150 g gekochter Schinken
1 Eigelb		

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale spiralförmig abschälen, Zitronensaft auspressen.

Die Birne schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Wasser, Zucker, Zitronensaft und -schale in einem Topf aufkochen.

Die Birnenwürfel darin zugedeckt kurz weich dünsten. Birnenwürfel abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Den Käse grob reiben Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schmand, Frischkäse und Honig mit etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Die Mandeln hacken, mit Birnenstückchen unter die Frischkäsemischung rühren.

Den zu einem großen Rechteck ausrollen. Die Frischkäsemischung darauf streichen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Schinkenscheiben darauflegen, mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Die Ränder rechts und links etwas zur Mitte klappen und den Strudel aufrollen.

Vorsichtig auf das Backblech legen.

Das Eigelb und 1 EL Wasser verrühren und den Strudel damit bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen den Strudel etwa 40 Minuten goldgelb backen.

Den gebackenen Strudel aufschneiden und servieren. Nach Belieben grünen Salat mit Vinaigrette dazu reichen.

Christian Henze am 23. September 2021

Knödelgröstl mit Speck und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	Salz	1 Bio-Zitrone
30 ml Olivenöl	1 Prise Piment-d´Espelette	1 Prise Zucker
Pfeffer		

Für das Gröstl:

1 Zwiebel	100 g geräucherter Bauchspeck	8 Semmelknödel vom Vortag
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Butter
4 Eier	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, trocken reiben und mit einem Spiral- oder Julienne-schneider in Gurkenspaghetti schneiden. Die Gurkenspaghetti salzen und für 15 Minuten ziehen lassen, damit das Gurkenwasser austritt und die Marinade später nicht verwässert.

Für das Gröstl die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Speck ebenfalls würfeln.

Die Semmelknödel halbieren und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

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

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne (oder zwei mittelgroßen Pfanne) schmelzen und die Knödel-scheiben darin anbraten.

Zwiebeln und Speck zugeben und weiterbraten, dabei die Knödelscheiben ab und zu wenden und knusprig braten.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Schnittlauch zugeben und die Eier über die Knödel gießen. Alles ab und zu wen-den, bis die Eier gestockt sind.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Piment d Espelette, Zucker und Pfeffer zu einer Marinade vermischen.

Von den gesalzenen Gurkenspaghetti die Flüssigkeit abgießen, die Gurken gut abtropfen lassen. Dann die Gurken in der Marinade schwenken.

Das Knödelgröstl auf Teller verteilen, den Gurkensalat dazu servieren.

Christian Henze am 18. Januar 2022

Ofen-Pasta mit zweierlei Käse

Für 2 Personen:

Für die Pasta:

300 g gekochte Farfalle	100 g Gouda, gerieben	150 g Kirschtomaten
100 g Feta	5 EL Olivenöl	1 Bund Rucola
Salz, Pfeffer		

Für Eisberg-Bowl:

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

Pasta:

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Die Farfalle mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abgießen und in eine Auflaufform füllen.

Währenddessen die Kirschtomaten waschen und halbieren, den Feta würfeln. Gouda, Feta mit Olivenöl zu den heißen Farfalle geben, vermengen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten überbacken.

Inzwischen den Rucola waschen, trocken schütteln und grob in Stücke schneiden.

Die Form aus dem Backofen nehmen, die Pasta mit zwei Löffeln gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola darüber verteilen.

Eisberg-Bowl:

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

Inzwischen den Bauchspeck in 3-4 cm große Rechtecke schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und den Bauchspeck darin von jeder Seite 3 Minuten kräftig anbraten. Den Honig darüber träufeln, kurz karamellisieren lassen und vom Herd nehmen.

Eisbergsalat waschen, trocken schleudern, in grobe Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Essig, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Die Vinaigrette über den Eisberg geben und vermengen.

Auf zwei Bowls verteilen und dann den Honig-Bacon darauf anrichten. Die innen noch weichen Eier in Stücke schneiden, dazugeben und genießen.

Christian Henze am 21. Mai 2022

Pizza mit Tomaten-Sugo und Mozzarella-Schinken-Belag

Für 2 Personen:

1 große TK-Pizza

Tomaten-Sugo:

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL gutes Olivenöl

300 g ital. Eiertomaten (Dose)

Salz, Pfeffer

2 EL Honig

1 Msp. Safran

2 Stängel Basilikum

Belag:

1 Kugel Büffel-Mozzarella

80 g Taleggio

5 Scheiben Chorizo

5 Scheiben Parmaschinken

10 Kapern

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer, Safran und Honig würzen. Den Sugo stark einkochen, damit die Tomaten gut zerfallen und der Sugo eine dickflüssige Konsistenz annimmt.

Anschließend die Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Das Basilikum zum Sugo geben. Abschließend den Sugo nochmals kräftig abschmecken.

Die TK-Pizza aus der Verpackung nehmen und auf ein Backblech legen.

Den Tomatensugo darauf streichen. Mozzarella entweder klein schneiden oder etwas zerpfücken.

Den Taleggio-Käse etwas zerteilen. Alle Zutaten gleichmäßig auf dem Pizzaboden verteilen.

Die Pizza dann nach Packungsbeilage im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze, unterste Schiene) backen. Den dicken Teigrand der fertig gebackenen Pizza mit einem Pizzaschneider abschneiden und in ca. 10 cm lange Stücke zerteilen. Die Teigsticks in ein Glas stecken.

Christian Henze am 25. Mai 2021

Index

- Apfelmus, 98
Aubergine, 76, 84, 88
Avocado, 106
- Bällchen, 42
Bacon, 118
Bauch, 67
Blumenkohl, 2, 79, 90
Bohnen, 13, 16, 40, 60, 61, 85, 86, 91
Brathähnchen, 26, 27
Bratklops, 45
Brokkoli, 17, 33, 56
Brot, 116
- Chili, 72
Chorizo, 128
Couscous, 24, 112
Crème, 7
Curry, 90, 97, 104, 109
- Eier, 60, 61, 110
Eisberg, 116
Entrecôte, 56
Erbsen, 12
- Filet, 64, 66, 69
Fisch, 61
Fisch-Filet, 10, 18, 20, 21
Fladenbrot, 101
Fleisch, 74, 116
Forellen-Filet, 11, 12, 22
Früchte, 6
Frischkäse, 89, 91, 102, 110, 113
- Garnelen, 52–54
Geschnetzeltes, 56
Gorgonzola, 103
Gratin, 29, 66, 113
Grillenkäse, 85, 90, 101
Gulasch, 30, 58
Gurke, 16, 22, 24, 41, 109, 126
Gyros, 64
- Hähnchen, 36
Hähnchen-Brust, 29, 30, 32–35
Hähnchen-Schenkel, 26, 28, 31, 37
Hering, 13
- Kürbis, 74
Kalb, 44, 48
Kartoffeln, 61
Knödel, 91, 93, 126
Knoblauch, 72
Kohlrabi, 30, 83, 97, 122, 123
Kotelett, 65
Kraut, 2, 65
Kuchen, 89
- Lachs-Filet, 14, 16, 17, 19
Lasagne, 34, 35, 95
Lauch, 38, 80
Limette, 72
Linsen, 52, 78, 94
- Möhren, 13, 20, 21, 24, 26, 27, 30, 31, 38, 44,
48, 92, 96, 122, 123
- Mandarinen, 6
Mangold, 77, 110
Maronen, 23, 74
Mascarpone, 6
Matjes, 13
Medaillon, 66, 69
Mozzarella, 60, 78, 103, 107
- Nudeln, 29, 30, 34, 35, 44, 80, 83, 95, 98, 120,
127
- Obst, 7
- Pak-Choi, 67, 89
Paprika, 17, 33, 54, 60, 76, 82, 111
Pfannkuchen, 89
Pilze, 29, 42–44, 67, 101, 122, 123
Pizza, 102, 103, 128
Poularden-Brust, 38
- Quark, 91
- Räucherfisch, 24

Rösti, 14, 122, 123
Rüben, 78, 94
Radicchio, 102
Radieschen, 118, 122
Ragout, 91
Ratatouille, 76
Reis, 52, 105
Rettich, 13, 14, 24, 67, 89, 104, 122, 123
Rinder-Hack, 40–44
Roastbeef, 57
Romanesco, 86
Rosenkohl, 66
Rotkraut, 3, 37, 90
Rucola, 13, 18, 26, 30, 34, 35, 111, 122, 123,
127
Rumpsteak, 57

Salat, 118, 121, 122, 124, 126
Saltimbocca, 32, 50
Sardellen, 15
Sauerkraut, 98
Schafskäse, 92
Schinken, 118, 124, 125, 128
Schmarrn, 7
Schnitzel, 50, 64
Schoten, 17, 54, 72, 74, 97, 112
Sellerie, 20, 21, 24, 27, 44, 58, 88, 94, 95
sonstige, 81, 99, 100, 108
Spätzle, 83, 98
Spargel, 19, 34, 35, 50, 87, 105
Speck, 60, 116, 119, 121–123, 126, 127
Spinat, 3, 85, 90, 107
Spitzkohl, 80
Steak, 58
Suppe, 116
Suppen, 107

Tomaten, 72

Vanille-Eis, 7
Vegan, 87, 94, 106

Weißkohl, 2, 65, 106, 120
Wirsing, 45, 112

Zander, 23
Zucchini, 15, 76, 84, 90, 96, 111, 113