

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Frank Rosin

2019-2023

100 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Spaghetti aglio e olio	2
Tomaten-Reis	3
Dessert	5
Low-carb-Crêpes mit Protein und Zitronen-Quark	6
Fisch	7
Dorade auf mediterranem Gemüse	8
Dorade mit Pilzen auf Avocado und Tomate	9
Fisch-Frikadellen mit Fenchel und Dill	10
Fisch-Frikadellen mit Fenchel	11
Gedämpftes Kabeljau-Filet mit Bohnen, Kichererbsen-Mus	12
Gegrilltes Lachs-Filet an mediterranem Gemüse	13
Gekräteter Kabeljau aus der Pfanne	14
Italienische Steinofen-Pizza	15
Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Gemüse-Pfanne	16
Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Rösti	17
Marinierter Saibling mit Kichererbsen-Edamame-Mus	18
Orangen-Lachs-Filet aus dem Ofen auf Asia-Labsalat	19
Pasta-Teller mit Lachs	20
Pfannen-Lachs mit Gemüse und gebratenem Romana-Salat	21
Wolfsbarsch-Filet mit Gemüse und Risotto	22
Zander-Filet auf Apfel-Tomaten-Ragout	23

Geflügel	25
Indisches Kokos-Curry mit Puten-Brust und Gemüse	26
Maishähnchen mit Bandnudeln	27
Mediterrane Puten-Involtini mit Wirsing-Bohnen-Gemüse	28
Orientalische Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Kräutern	29
Persisch-deutsches Ofen-Hähnchen auf buntem Gemüse-Bett	30
Power-Proletten für echte Kerle	31
Salat mit marinierten Hähnchen-Unterkeulen	32
Vollkorn-Spaghetti mit Geflügel-Bolognese	33
Hack	35
Bifteki	36
Burger auf Salat mit Schmorzwiebeln und Tomaten-Salsa	37
Cevapcici mit Djuvec-Reis	38
Chili con carne - das Originalrezept	39
Consommé double mit Maultasche	40
Frikadelle an Rüben-Gemüse	41
Frikadellen halb und halb	42
Kartoffel-Salat mit Frikadellen	43
Königsberger Klopse	44
Mediterraner Burger mit gebratenem Gemüse	45
Met-Burger mit Honigwein-Zwiebeln	46
Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten und Tomaten	47
Zucchini-Hackfleisch-Roulade mit Fake-Reis	48
Innereien	49
Kalb-Leber mit Apfel-Schalotten-Soße	50
Kalb	53
Cordon bleu mit Kartoffel-Püree und glasierten Möhren	54
Gewickelte Maultaschen mit Kalbfleisch-Füllung	55
Griechisches Kalb-Ragout mit Zaziki und Auberginen	56
Kalb-Gyros am Spieß	57
Pide-Schnitzel à la Frank Rosin mit Bulgur-Salat	58

Meer	61
Gambas in Weißwein-Sud	62
Gebratener Pulpo mit mediterranem Pfannen-Gemüse	63
Kartoffel-Plätzchen mit Garnelen und Wildkräuter-Salat	64
Muscheln à la Frank	65
Nordsee-Krabben-Burger	66
Nordsee-Krabben-Suppe 'Harmonie'	67
Rind	69
Das perfekte Rinder-Filet-Steak	70
Falsches Rinder-Geschnetzeltes mit Bauern-Salat	71
Filet-Steak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln	72
Lüdenscheider Filet-Kröstchen	74
Pfefferpotthast, gebratene Kartoffeln, saure Gurke	75
Rinder-Filet mit Pilz-Ragout	76
Rinder-Filet Stroganoff	77
Rinder-Filet-Steak mit Pilz-Soße	78
Rinder-Filet-Steak mit Radicchio und Birne	79
Rinder-Rouladen mit Bratwirsing und Ofenkartoffeln	80
Rouladen auf Salatbett mit Gemüse-Soße Ossobuco-Art	82
Rumpstaek mit Pfannen-Soße und Spargel-Tomaten-Gemüse	84
Rumsteak auf Bohnen-Gemüse mit Bratkartoffeln	85
Salat	87
Bunte Salatbowl	88
Bunter gemischter Salat mit Feta und Feige	89
Bunter Salat mit Garnelen	90
Bunter Salat mit Orangen-Senf-Dressing	91
Großer gemischter Salat mit Hausfrauen-Soße	92
Mallorquinischer Trampó-Salat	93
Reis-Gemüse-Salat mit Riesen-Garnelen	94
Rohkost-Salat mit Bulgur und Hummus	95
Salatbowl mit Frutti di mare	96

Schwein	99
Schnitzel Wiener Art mit Champignon-Rahm-Soße	100
Schweine-Braten	101
Schweine-Filet in Kräuterkruste, Kartoffel-Gratin, Gemüse	102
Spätzle und Schweine-Filet mit Cognac-Rahm und Pilzen	103
Soßen	105
Burger-Soße	106
Förster-Soße	106
Paprika-Soße	107
Suppen	109
Brotsuppe mit Pfeffer-Beißern und Chorizo	110
Güvec mit Lamm-Koteletts	111
Paprika-Gulasch-Suppe	112
Portugiesischer Bohnen-Eintopf	113
Vegetarisch	115
Florentiner Kartoffeln	116
Insalata á la salva mit gebratenem Gemüse und Parmesan	117
Käse-Ei-Knödel	118
Pasta mit Kirschtomaten und Basilikum	119
Pilz-Gemüse-Pfanne auf Röstbrot	120
Pizza mit Artischocken und Oliven	121
Ravioli mit Blumenkohl-Bolognese	122
Spaghetti aglio e olio	123
Vorspeisen	125
Antipasti misti	126
Rinder-Tatar mit Avocado und Granatapfel	128
Wurst-Schinken	129
Currywurst 2.0	130
Currywurst nach Frank Rosin	131
Gemischte Bratwurst mit Gemüse	132
Grillwurst-Spieße, frischer Paprika, Frühlingszwiebeln	133
Italienischer Antipasti-Teller mit mediterranem Gemüse	134

Beilagen

Spaghetti aglio e olio

Für 4 Portionen:

Salz	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 eingel. grüne Peperoni	1 Zitrone	1 kl. Bund glatte Petersilie
500 g Spaghetti	2 EL einfaches Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
1 Prise Pfeffer	100 g Parmesan	50 ml natives Olivenöl extra

Kräuter vorbereiten:

In einem Topf reichlich Wasser mit 1 EL Salz aufkochen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und nach Belieben die Schale von 1 Hälfte fein abreiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit oder ohne Stängel fein schneiden.

Spaghetti kochen:

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Knoblauch und Co. anschwitzen:

In dieser Zeit das einfache Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebel und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Peperoni dazugeben und nach Belieben die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und kurz mitschwitzen.

Ablöschen und einkochen:

Den Pfanneninhalt mit 1 Spritzer Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. 2-3 Kellen Spaghettwasser abschöpfen und ebenfalls in die Pfanne geben.

Die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen.

Soße fertigstellen:

Währenddessen den Parmesan fein reiben. Vor dem Abgießen der Pasta weitere 2-3 Kellen Nudelwasser entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Den Pfanneninhalt mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Spaghetti in die Pfanne geben und unterheben. Falls die Mischung zu trocken ist, nach Bedarf das beiseitegestellte Kochwasser dazugeben.

Noch einmal mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Petersilie unterheben.

Servieren:

Die Spaghetti mithilfe einer großen Serviergabeln aufgerollt auf Teller verteilen, mit nativem Olivenöl extra beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

Tipps:

Nudelwasser enthält viel Stärke und schafft Bindung. Daher Nudeln generell nach dem Garen nie mit kaltem Wasser abschrecken, sonst geht der Stärkefilm, der eine Bindung zur Sauce schafft, verloren.

Kaltgepresstes, also natives Olivenöl enthält gesunde Fette, die durch zu starkes Erhitzen zerstört werden. Daher genügt zum Braten ein einfaches Olivenöl. Um die gesunde Komponente des kaltgepressten Olivenöls und den authentischen Olivengeschmack zu erhalten, dieses erst ganz zum Schluss über die Spaghetti geben.

Frank Rosin am 26. August 2021

Tomaten-Reis

Für 4 Portionen

3 Strauchtomaten	1 rote Paprikaschote	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
0,5 Bund Basilikum	500 ml Tomatensaft	2 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	200 g Reis
100 ml Weißwein	Zitronensaft	

Tomaten und Paprika waschen. Die Tomaten ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian, Rosmarin und Basilikum waschen und trocken schütteln.

Tomatensaft, Tomatenmark, Tomaten- und Paprikawürfel in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer pürieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben. Den Reis einrühren und mit anbraten.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit kurz einkochen. Den Tomatenmix angießen, einen Deckel auflegen und das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Währenddessen immer wieder mit etwas Wasser auffüllen. In dieser Zeit die Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Einige schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen.

Wenn der Reis gar ist, Rosmarin und Thymian wieder entfernen. Noch einmal mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Basilikumstreifen unterheben.

Den Reis auf Teller verteilen und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren. Dazu passen Fleischgerichte wie Bifteki, Gyros oder gebratener Pulpo.

Frank Rosin am 06. September 2019

Dessert

Low-carb-Crêpes mit Protein und Zitronen-Quark

Für 4 Portionen

250 g Magerquark	$\frac{1}{2}$ Zitrone (40 g)	1 Schuss fettarme Milch (1,5%)
1 Spitzer Stevia	400 ml fettarme Milch (1,5%)	125 g Sojamehl
4 Eier (Größe M)	3 EL Eiweißpulver	1 Spritzer flüssige Stevia
1 Prise Salz	2 TL Kokosöl	50 g Bitterschokolade (70%)

Den Quark in einer Schüssel mit dem ausgepressten Saft der Zitrone, 1 Schuss Milch und 1 Spritzer Stevia cremig rühren.

Für den Teig Milch, Sojamehl, Eier, Eiweißpulver, Stevia und Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verquirlen.

$\frac{1}{4}$ TL Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig darin kellenweise bei mittlerer Hitze zu dünnen Pfannkuchen ausbraten.

Wenn der Teig auf der Unterseite goldbraun ist, die Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.

Die Crêpes auf einen Teller gleiten lassen, mit einigen Klecksen Quark bestreichen und mit etwas geraspelter Schokolade bestreut servieren.

Frank Rosin

Fisch

Dorade auf mediterranem Gemüse

Für 2 Portionen

1 große Dorade	2-3 Prisen Salz	2-3 Prisen Pfeffer
1 Bio-Zitrone	1 Bio-Limette	1 Bund mediterrane Kräuter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Strauchtomaten
200 ml Weißwein	1 rote Paprikaschote	1 Zucchini
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Dill	100 g Schafskäse
2 EL Butter	100 g grüne, schwarze Oliven	

Die Dorade unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier außen und innen trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone und Limette heiß waschen und kräftig trocken reiben. Die Zitrone in Scheiben schneiden, die Limette grob würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, 12 Zweige Rosmarin für später beiseitelegen. Den Bauchraum der Doraden mit Zitronenscheiben und den übrigen Kräuterzweigen füllen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz ebenfalls grob würfeln. Den Schafskäse würfeln.

Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Doraden darin von beiden Seiten anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, dann Rosmarin sowie Limetten- und Tomatenwürfel ebenfalls hinzufügen. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und die Dorade damit begießen. Die Dorade aus der Pfanne in eine ofenfeste Form heben und im heißen Ofen 810 Minuten fertig garen.

Inzwischen Paprika und Zucchini waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und mit den Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, dann mit den Stängeln fein schneiden. Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden oder bröseln.

Die Pfanne mit Limetten- und Tomatenwürfeln wieder erhitzen, dabei die Butter dazugeben. Das vorbereitete Gemüse mit den Oliven in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Die fein geschnittenen Kräuter dazugeben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und filetieren.

Das Gemüse mit dem Schafskäse auf einen großen Servierteller geben und Fischfilets darauf anrichten.

Franks Tipp:

Falls die Doraden noch nicht geschuppt sind, macht das mit einem Messerrücken gegen die Wuchsrichtung und tut dies am besten unter fließendem kaltem Wasser. So vermeidet man, dass die Schuppen in der Küche umherfliegen.

Frank Rosin am 06. September 2019

Dorade mit Pilzen auf Avocado und Tomate

Für 4 Portionen

4 Doradenfilets à 150 g	2 Prisen Salz	2 Handvoll Shiitake-Pilze
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 rote Zwiebel	2 Avocados
4 große Strauchtomaten	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
50 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond	8 Stängel Koriandergrün

Doradenfilets würzen:

Die Doradenfilets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Fleischseite mit etwas Salz leicht würzen.

Pilze schneiden:

Die Shiitake-Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Streifen schneiden, dabei den Stiel entfernen.

Chilischote würfeln:

Die Chilischote waschen, trocknen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel schneiden:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

Avocado und Tomate schneiden:

Die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus den Schalenhälften lösen. Die Hälften in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden.

Zwiebel, Pilze und Chiliwürfel anschwitzen:

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen. Pilze und Chiliwürfel mit der Butter dazugeben und weitere 2-3 Minuten mitbraten.

Doradenfilets anbraten:

Inzwischen in einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Doradenfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze je nach Dicke 2-3 Minuten anbraten. Die Filets wenden und auf der Fleischseite bei niedriger Hitze weitere 2 Minuten gar ziehen lassen.

Pilze ablöschen:

Die Pilze mit 1 Prise Salz würzen, mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen lassen, dann den Gemüsefond angießen und ebenfalls leicht reduzieren. Mit 1 Prise Salz abschmecken.

Anrichten:

Auf jedem Teller je 1 Tomate und 0.5 Avocado fächerartig in 2 Streifen nebeneinander anrichten. Die Pilze mit etwas Sud darüber verteilen. Je 1 Doradenfilet anlegen und mit Koriandergrün garnieren.

Frank Rosin am 12. August 2021

Fisch-Frikadellen mit Fenchel und Dill

Für 4 Portionen

700 g Lachsforelle (ohne Haut)	100 g Räucherfisch	2 Scheiben Toastbrot
75 g Fenchelknolle	1 rote Zwiebel	1 EL Butter
4 Stängel Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Cornichons
1 Ei	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL neutrales Öl	1 Fleischwolf	

Fische zubereiten:

Die Lachsforelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Lachsforelle und Räucherfisch in Stücke schneiden. Das Toastbrot entrinden und grob würfeln. Beide Fischarten und das Toastbrot durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und in einer Schüssel auffangen.

Gemüse schneiden:

Den Fenchel waschen, trocknen und ohne den inneren Strunk in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Anbraten:

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Fenchelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Inzwischen Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit vorhandenem Fenchelgrün fein schneiden.

Cornichons:

Die Cornichons in feinste Würfel schneiden.

Frikadellen formen:

Fenchel und Zwiebel mit Dill, Schnittlauch, Fenchelgrün, Cornichons, Ei sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zum Fisch geben. Die Masse mit den Händen gründlich verkneten, in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer Frikadelle formen.

Frikadellen Braten:

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten.

Anrichten und Servieren:

Die Frikadellen auf einer Servierplatte oder auf Teller verteilen und zum Beispiel mit dem bunten Salat aus dieser Folge servieren.

Frank Rosin am 21. November 2021

Fisch-Frikadellen mit Fenchel

700 g Lachsforelle (ohne Haut)	100 g Räucherfisch	2 Scheiben Toastbrot
75 g Fenchelknolle	1 rote Zwiebel	1 EL Butter
4 Stängel Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Cornichons
1 Ei	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL neutrales Öl	1 Fleischwolf	

Fische zubereiten:

Die Lachsforelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Lachsforelle und Räucherfisch in Stücke schneiden. Das Toastbrot entrinden und grob würfeln. Beide Fischarten und das Toastbrot durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und in einer Schüssel auffangen.

Gemüse schneiden:

Den Fenchel waschen, trocknen und ohne den inneren Strunk in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Anbraten:

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Fenchelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Inzwischen Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit vorhandenem Fenchelgrün fein schneiden.

Cornichons:

Die Cornichons in feinste Würfel schneiden.

Frikadellen formen:

Fenchel und Zwiebel mit Dill, Schnittlauch, Fenchelgrün, Cornichons, Ei sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zum Fisch geben. Die Masse mit den Händen gründlich verkneten, in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer Frikadelle formen.

Schritt 6: Frikadellen Braten Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten.

Schritt 7: Anrichten und Servieren Die Frikadellen auf einer Servierplatte oder auf Teller verteilen und zum Beispiel mit dem bunten Salat aus dieser Folge servieren.

Frank Rosin am 14. November 2021

Gadämpftes Kabeljau-Filet mit Bohnen, Kichererbsen-Mus

Für 4 Portionen

600 g Kabeljaufilet	500 g Prinzessbohnen	1 Bio-Zitrone
1 rote Chilischote	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
500 ml Milch (0,1%)	1 TL Garam Masala	1 Dose Kichererbsen (800 g)
250 g Skyr	Steinsalz, Pfeffer	

Zutaten vorbereiten:

Den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet auf Gräten prüfen vorhandene ziehen und in 4 Portionsstücke schneiden. Die Bohnen waschen, trocknen und vom Stielansatz befreien. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und 12 Schnitzer Schale dünn abschälen. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.

Fisch und Bohnen dämpfen:

Milch, Thymian, Zitronenschale in den unteren Teil des Dämpftopfs füllen, leicht salzen und aufkochen. Die Bohnen im Dämpfaufsatz verteilen und ebenfalls leicht salzen. Den Fisch mit 1 Prise Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen und auf die Bohnen legen. Den Dämpfaufsatz auf die köchelnde Milch setzen, den Deckel auflegen und das Ganze bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten dämpfen, bis die Bohnen weich sind, aber noch leichten Biss haben. Der Fisch sollte innen nur noch minimal glasig sein.

Kichererbsen pürieren:

In der Zwischenzeit die Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Skyr, dem restlichen Garam Masala, der Hälfte des Zitronensafts und den Chiliwürfeln in einen Standmixer oder die Küchenmaschine geben. Den Knoblauch dazupressen. Das Ganze auf hoher Stufe fein pürieren. Mit mehr Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Den Dämpfaufsatz mit Deckel abheben und beiseitestellen. Die Zitronenschale aus der Milch entfernen und die Milch mit dem Stabmixer leicht aufschäumen. Auf den Tellern je 1 Klecks Kichererbsenmus ausstreichen, die Bohnen darauf anrichten, den Fisch anlegen und das Ganze mit Milchschaum garniert servieren.

Frank Rosin

Gegrilltes Lachs-Filet an mediterranem Gemüse

Für 4 Personen:

4 Lachsfilet (à 150 g; mit Haut)	5 EL Olivenöl	1 kleine Aubergine
1 mittelgroße Zucchini	1 rote Spitzpaprikaschote	½ kleiner Blumenkohl
4 Frühlingszwiebeln	2 Strauchtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
½ Bund glatte Petersilie	2 Stängel Basilikum	1 EL Tomatenmark
1 Prise Salzflöcken	100 ml trockener Weißwein	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Handvoll Rucola	1 Handvoll Parmesanspäne
1 Spritzer Limettensaft		

Vorbereitung:

Den Grill auf indirekte Hitze vorheizen. Alternativ eine leicht geölte große flache Pfanne bereitstellen.

Fisch:

Das Lachsfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gründlich trocknen. Den Fisch auf der Fleischseite auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Stücke wenden und auf der Hautseite mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

Gemüse:

Aubergine, Zucchini, Paprika, Blumenkohl, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und trocknen. Aubergine und Zucchini ohne Stielansatz längs vierteln und in quer in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz grob würfeln. Die Blumenkohlrischen vom Strunk trennen, den Strunk schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Die Tomaten ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. Rosmarin, Thymian, Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln.

Gemüse braten:

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine, Zucchini, Paprika, Blumenkohl und rote Zwiebel darin erst kurz bei starker, dann bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist und anfängt, Wasser zu ziehen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit weiteren 1-2 EL Olivenöl untermischen. Die Tomatenstücke mit dem Tomatenmark hinzufügen und alles noch einmal aufkochen. Dann das Gemüse mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch grillen:

In dieser Zeit den Fisch auf dem heißen Grill oder in der heißen Pfanne zunächst auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Die Stücke wenden, mit Rosmarin und Thymian belegen, mit Salzflöcken bestreuen und bei indirekter bzw. niedriger Hitze weitere 3-4 Minuten gar ziehen lassen.

Anrichten und Servieren:

Den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Die Petersilie samt Stängeln grob schneiden.

Das Schmorgemüse auf Teller verteilen, mit Rucola und Petersilie toppen und mit Parmesan bestreuen. Jeweils 1 Stück Lachsfilet auflegen, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 31. Oktober 2021

Gekräuterter Kabeljau aus der Pfanne

Für 4 Portionen

4 Portionsstücke Kabeljaufilet	2 Schalotten	1-2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 kleines Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Saft)	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 EL Butter	150 ml Weißwein	1 Prise Pfeffer

Zutaten vorbereiten:

Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und mit dem Dill fein schneiden. Die Orange heiß abwaschen und kräftig trocken reiben. Ihre Schale fein abreiben und beiseitestellen. Die Orange selbst anderweitig weiterverwenden. Den Saft der Zitrone auspressen.

Fisch braten:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau darin anbraten, dabei mit etwas Salz würzen. Den Fisch in der Pfanne auf eine Seite zusammenschieben. Schalotten- und Knoblauchwürfel auf der freien Pfannenseite verteilen und anbraten. Die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit dem Weißwein ablöschen, Kräuter und 1 Prise Orangenabrieb dazugeben. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Alles kurz durchschwenken und den Sud mit einem Löffel immer wieder über den Fisch laufen lassen.

Anrichten:

Den Kabeljau auf Teller verteilen und mit Pfeffer würzen. Die Kräuter darübergeben und den Fisch mit dem Sud beträufelt servieren. Dazu passen eine Scheibe Baguette, ein Salat oder ein Risotto-Risotto. Franks Tipp: Den Kabeljau immer wieder in der Pfanne mit der Soße übergießen, dann nimmt er Aromen und Flüssigkeit besser auf und wird saftiger.

Frank Rosin am 06. September 2019

Italienische Steinofen-Pizza

Für 4 Portionen:

Für den Pizzateig:

500 g Pizzamehl (00) $\frac{1}{4}$ Hefewürfel (6 g) 1 Prise Zucker
2 EL einfaches Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Sugo:

400 ml geschälte Tomaten (Dose) 1 EL Tomatenmark 2 EL einfaches Olivenöl
1 Prise Zucker $\frac{1}{2}$ TL Salz $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer
10 Basilikumblätter

Für den Belag:

Artischockenherzen (280 g) 1 Dose Thunfisch 2 Kugeln Büffel-Mozzarella

Teig:

Für den Teig mindestens 1 $\frac{1}{2}$ Stunden vor dem Pizzabacken das Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, mit dem Zucker bestreuen und 250 ml lauwarmes Wasser angießen. Etwa 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe zu gären beginnt. Olivenöl und Salz dazugeben und alles am besten mit den Händen 5 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in der Rührschüssel mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken und mindestens 1 Stunde, besser 1 $\frac{1}{2}$ Stunden gehen lassen, bis sich das Teigvolumen sichtbar vergrößert hat.

Tomatensugo:

Inzwischen für den Sugo Tomaten, Tomatenmark und Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln, in kleine Stücke zupfen und unter den Sugo mischen.

Belag:

Für den Belag Artischockenherzen und Thunfisch abtropfen lassen. Den Mozzarella mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pizza belegen:

Den aufgegangenen Pizzateig noch einmal gründlich durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Die Portionsstücke nacheinander auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, bis zum Rand mit 12 Kellen Sugo bestreichen und mit Artischockenherzen, Thunfisch und Mozzarella belegen. Die Pizza auf dem Blech oder einem Pizzastein im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten knusprig backen.

Inzwischen den nächsten Boden ausrollen und nach Belieben belegen.

Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen und schon einmal gemeinsam genießen, während die nächste Pizza im Ofen backt.

Frank Rosin am 26. August 2021

Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Für 4 Portionen:

600 g festk. Kartoffeln (Drillinge)	2 TL Salz plus mehr	600 g Kabeljaufilet (mit Haut)
200 g Wirsing	200 g Champignons	100 g Prinzessbohnen
1 Bund Dill	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 EL Butter	100 ml Weißwein
100 g Sahne	1 Handvoll Parmesanspäne	1 EL Dijon-Senf
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Pfeffer	

Kartoffeln garen:

Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, mit 1-2 TL Salz würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen.

Kabeljau portionieren:

Inzwischen den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 4 gleich große Portionsstücke schneiden. Mit 1 Prise Salz leicht würzen.

Gemüse und Gewürze schneiden:

Den Wirsing waschen, die harte Mittelrippe entfernen und die Blätter in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Bohnen putzen, waschen und ohne die Enden je nach Länge halbieren oder dritteln. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Kartoffeln halbieren:

Die weichen Kartoffeln abgießen, ausdampfen und leicht abkühlen lassen, dann halbieren.

Gemüse anbraten:

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Kartoffeln, Champignons, Wirsing mit der Butter dazugeben und einige Minuten mitbraten.

Fisch braten:

In dieser Zeit das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Kabeljau darin bei mittlerer Hitze zunächst auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten. Die Stücke wenden und auf der Hautseite je nach Dicke der Stücke weitere 2 Minuten anbraten.

Soße herstellen:

Den Fisch erneut wenden und mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufeln.

Mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen, den Senf einrühren und die Sauce nach Belieben mit Salz abschmecken.

Parmesan und Dill unterrühren:

Den Fisch in der Sauce 1-2 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Parmesanspäne und den Dill unter die Kartoffel-Gemüse-Pfanne rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Kartoffel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen, jeweils 1 Stück Kabeljau anlegen und mit Senfsauce nappiert servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Rösti

Für 4 Portionen

Für die Rösti:

800 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Prs. Salz
1 Bund Schnittlauch	1 Eigelb	1 Prs. Pfeffer

Für Fisch und Soße:

600 g Kabeljaufilet	2 Prs. Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 Zitrone	2 Prs. Pfeffer	1 Zwiebel
3 EL Butter	100 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond
100 g Sahne	1 Lorbeerblatt	1 Dijon-Senf
1 Bund gemischte Kräuter	4 Kirschtomaten	

Für die Rösti Kartoffeln und Zwiebel schälen, grob reiben, mit 1 Prise Salz leicht würzen und 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Flüssigkeit, die sich von den Kartoffeln abgesetzt hat, abgießen, dabei die Masse leicht ausdrücken. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Eigelb, den Schnittlauchröllchen sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Fisch den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Mit 1 Prise Salz würzen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei starker Hitze anbraten, dabei mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufeln. Die Filets mit 1 Prise Pfeffer würzen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Inzwischen für die Rösti in 2 großen Pfannen jeweils etwas Öl erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Portionen Kartoffelmasse hineingeben, mit dem Löffelrücken flach drücken und bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Bei Bedarf mehr Öl in die Pfanne geben. Die fertigen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm halten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Gemüsefond und Sahne angießen, das Lorbeerblatt und 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen und die Flüssigkeit noch einmal etwas reduzieren. Die restliche Butter und den Senf einrühren, das Lorbeerblatt wieder entfernen. Die Sauce mit dem Stabmixer durchmischen, dann noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

Die Kartoffelrösti auf Teller verteilen, den Fisch auflegen, mit Sauce beträufeln, mit den Kräutern toppen und mit den Tomatenvierteln garniert servieren.

Frank Rosin am 05. März 2019

Marinierter Saibling mit Kichererbsen-Edamame-Mus

Für 2 Personen:

Zutaten 200 g Saiblingsfilet

alternativ: Forelle

50 ml Olivenöl 75 g Zitronensaft 1 Gemüsezwiebel

0.5 Bund Koriander Salz

Für das Mus:

125 g Kichererbsen 125 TK-Edamame 1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch 400 ml Gemüsebrühe 50 ml Weißwein

Pfeffer, Salz

Für den Fisch:

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben, Zwiebelwürfel und Koriander hinzufügen. Alles gut verrühren und die Fischstückchen darin ziehen lassen. Dafür am Besten mit einem Teller oder Topfdeckel abdecken.

Für das Mus:

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Kichererbsen durch ein Sieb gießen, Edamame auftauen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, Kichererbsen und Edamame dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anrösten. Mit Weißwein oder alternativ mit Apfelsaft ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Kochen lassen, bis Kichererbsen und Edamame weich sind und fast die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend alles pürieren. Lauwarm auf Teller füllen und darauf den marinierten Fisch anrichten.

Frank Rosin am 28. August 2022

Orangen-Lachs-Filet aus dem Ofen auf Asia-Labsalat

Für 4 Portionen

250 g Vollkornreis	500 g Lachsfilet	1 Orange (170 g)
2 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 Fenchelknollen (650 g)	4 mittlere Strauchtomaten	1 grüne Chilischote
1 Bund Koriandergrün	1 Zwiebel (85 g)	1 Zitrone (80 g)
2 TL geröstetes Sesamöl		

Den Reis in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis er leicht Farbe nimmt und nussig duftet. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Grillfunktion des Backofens einschalten. Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 100 g schwere Portionsstücke schneiden. Die Stücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Lachs mit 1 EL Olivenöl bepinseln und mit dem Orangensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs im heißen Ofen auf der mittleren Schiene und auf höchster Stufe (Grillfunktion) maximal 3 Minuten grillen.

Währenddessen Fenchel, Tomaten, Chilischote und Koriander waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Koriander fein schneiden. Die Zwiebel schälen und mit der längs halbierten und entkernten Chilischote in kleine Würfel schneiden.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Chiliwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Fenchel dazugeben und einige Minuten mitbraten. In dieser Zeit die Tomaten vom Stielansatz befreien und in Stücke schneiden. Den gegrillten Lachs aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Den abgekühlten Reis in einem Blitzhacker oder Standmixer zu grobem Grieß mahlen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Fenchel damit beträufeln. Fenchel und Reisgrieß in einer Schüssel mit drei Vierteln des Korianders mischen. Mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Labsalat auf Teller verteilen, mit dem Lachs belegen und mit dem restlichen Koriander garniert servieren.

Frank Rosin

Pasta-Teller mit Lachs

Für 4 Portionen:

200 g Kirschtomaten	200 g Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 2 TL Salz plus mehr	400 g Penne
400 g Lachsfilet (ohne Haut)	4 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
1 Spritzer Zitronensaft	100 g Sahne	½ Bund glatte Petersilie
2 Stängel Basilikumblätter	1 Prise Pfeffer	1 Handvoll Parmesanspäne

Gemüse schneiden:

In einem ausreichend großen Topf reichlich Wasser aufkochen.

Inzwischen die Kirschtomaten waschen und quer halbieren. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Penne kochen:

Das kochende Wasser mit 1-2 TL Salz großzügig würzen und die Penne darin nach Packungsanleitung bissfest garen.

Gemüse anschwitzen:

Währenddessen 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin mit Champignons, Schalotte und Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen, dabei leicht salzen.

Lachs anbraten:

Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Lachsstücke darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, dabei mit wenig Salz würzen.

Käse schneiden:

Den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden.

Kräuter schnippeln:

Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Petersilie samt Stängeln fein schneiden.

Soße herstellen:

Die bissfest gegarte Penne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit leicht verkochen lassen, dann die Sahne angießen und den Mozzarella sowie drei Viertel der Petersilie einstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne durchschwenken:

Die Pasta zu den Tomaten in die Pfanne geben, alles gründlich durchschwenken und nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in der Pfanne mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Anrichten:

Die Penne auf Teller verteilen, den Lachs darauf anrichten, mit Parmesanspänen und der restlichen Petersilie bestreuen und mit einigen Basilikumblättchen garniert servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Pfannen-Lachs mit Gemüse und gebratenem Romana-Salat

Für 4 Personen

Für den Pfannenlachs mit Gemüse:

4 Lachsfilets a 150 g; mit Haut	1 mittelgroße Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	3 Strauchtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Schnittlauch	4 Zweige Thymian	1 Bio-Limette
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	100 ml trockener Weißwein

Für den Romanasalat:

2 Romana-Salatherzen	1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
50 ml trockener Weißwein	Salz, Pfeffer	

Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Zucchini, Paprika und Tomaten waschen und trocknen. Paprikas und Tomaten vierteln, entkernen und mit der Zucchini in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und mit dem Schnittlauch fein schneiden. Die Limette heiß waschen, kräftig trocken reiben und aus der Mitte 4 schöne Scheiben ausschneiden.

Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite anbraten, dabei mit Salz würzen. Wenden und auch von der Fleischseite 2-3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, in einer ofenfesten Form mit der Hautseite nach oben mit je 1 Limettenscheibe und 1 Thymianzweig belegen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten fertig garen das Filet darf im Inneren noch leicht glasig sein.

Die Pfanne wieder erhitzen und das vorbereitete Gemüse ohne die Tomatenstücke darin 2-3 Minuten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und 1-2 Minuten mitbraten.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Warm halten.

Den Romanasalat von den äußeren Blättern befreien, waschen und trocken schütteln. Die Köpfe vierteln. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Salatviertel darin bei starker Hitze kurz auf den Schnittflächen scharf anbraten. Dabei den angebrückten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen. Die Kräuter unter das Gemüse heben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedem Teller ein Gemüsebett verteilen und 1 Stück Lachsfilet auflegen. Den gebratenen Romanasalat anlegen und servieren.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023

Wolfsbarsch-Filet mit Gemüse und Risotto

Für 4 Portionen

Fisch, Gemüse:

800 g Wolfsbarschfilet	1 Fenchelknolle (340 g)	1 Zucchini (200 g)
1 Pack. Cherrytomaten (200 g)	2 Schalotten (50 g)	3 Knoblauchzehen (9 g)
2 Bund Schnittlauch	5 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl		

Risotto:

2 Schalotten	2 Handvoll getr. Tomaten	1 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	1 Schuss trockener Weißwein	650 ml Gemüsefond
Handvoll Parmesanspäne	Salz, Pfeffer	

Außerdem:

4 Streifen Pergamentpapier

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Wolfsbarsch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Das Filet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Filets in 4 Portionsstücke teilen. Fenchel, Zucchini und Tomaten waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und mit der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch und Thymian waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch quer halbieren.

Das Pergament auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch darauf zu einem Bett verteilen und je 1 Stück Wolfsbarsch mit der Haut nach unten auflegen. Die Fleischseite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen abstreifen und den Fisch mit einigen Blättchen bestreuen.

Die Längsseiten des Pergaments über dem Fisch zusammenklappen. Das Papier an den Schmalseiten zur Mitte mehrfach umschlagen und festtackern. Die Päckchen auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten garen der Fisch darf noch leicht glasig sein.

Für das Risotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis hinzugeben und bei mittlerer Hitze 23 Minuten anrösten. Zwiebeln und getrocknete Tomaten einrühren. Mit dem Weißwein ablöschen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, nach und nach den Gemüsefond angießen und den Reis darin beim mittlerer Hitze quellen lassen, dabei immer wieder gut durchrühren.

Abschließend nach Belieben etwas Parmesan unterheben und das Risotto noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zwiebel und Zucchini hinzugeben und anrösten. Den Fenchel dazugeben und ebenfalls mitbraten. Zuletzt die halbierten Cherrytomaten hinzugeben und mit etwas Thymian, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Auf jedem Teller einen Klecks Risotto austreichen und das Gemüse darauf verteilen. Den Fisch aus den Päckchen wickeln und die Haut zusammen mit dem Schnittlauch abziehen. Die Filets auf dem Gemüse anrichten und servieren.

Frank Rosin

Zander-Filet auf Apfel-Tomaten-Ragout

Für 4 Portionen

350 g Zanderfilet	2 Strauchtomaten (200 g)	1 Apfel (180 g)
1 kleine Zwiebel (50 g)	1 Bund gemischte Kräuter	4 EL Olivenöl
1 Prise Kräutersalz	Salz, Pfeffer	1 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf	10 gesalzene Mandeln	1 EL Zitronensaft

Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Filets in Portionsstücke schneiden dabei die Bauchlappen entfernen und die Haut mehrfach leicht schräg einritzen. Die Stücke wenden und die Fleischseite mit 1 Prise Salz würzen.

Tomaten und Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel jeweils in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Apfelwürfel dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Tomaten in die Pfanne geben und kurz schwenken. Mit je 1 Prise Kräutersalz und Pfeffer würzen. Warmhalten.

1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zanderstücke darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze schön langsam je nach Dicke 45 Minuten braten, bis sich die Fleischseite weiß färbt und nicht mehr glasig ist.

Inzwischen für die Vinaigrette Apfelessig, restliches Olivenöl und Senf in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Kräuter dazugeben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandeln grob hacken. Den fertig gebratenen Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit 1 Prise Pfeffer würzen.

Das Tomaten-Apfel-Ragout auf Teller verteilen, den gebratenen Zander anlegen, mit Vinaigrette beträufeln und mit Mandeln bestreut servieren.

Frank Rosin

Geflügel

Indisches Kokos-Curry mit Puten-Brust und Gemüse

Für 4 Portionen

400 g Putenbrust	4 Möhren (280 g)	1 Pastinake (150 g)
3 St. Staudensellerie (375 g)	2 Zwiebeln (150 g)	2 Knoblauchzehen
1 kl. Stück Ingwer (4 cm)	1 EL Olivenöl	1 EL Garam Masala
400 ml Kokosmilch light (6%)	250 g passierte Tomaten	200 g grüne Erbsen (TK-Ware)
1 TL Salz		

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und mitschwitzen, bis sie glasig werden. Das Garam Masala einstreuen und ebenfalls kurz mitschwitzen. Das Putenfleisch einrühren und anbraten, bis es leicht Farbe nimmt. Möhren, Pastinake und Staudensellerie dazugeben und alles noch einmal 34 Minuten braten.

Kokosmilch, passierte Tomaten und etwa 150 ml Wasser angießen. Gut durchrühren, mit Salz abschmecken, den Deckel auflegen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze 35-40 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Curry mischen sie sollten weich, aber noch bissfest sein. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und nach Belieben fein schneiden.

Das Kokoscurry auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit Minze getoppt servieren

Frank Rosin

Maishähnchen mit Bandnudeln

Zutaten fürPortionen

Für das Hähnchen:

4 Maishähnchen-Brust, -Flügelkeule	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
100 ml Weißwein	2 EL Butter	1 Bio-Limette

Für die Nudeln:

300 g Kirschtomaten	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Bund gemischte Kräuter	2 TL Salz	400 g Bandnudeln
2 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
100 ml Weißwein	125 g fein geriebener Mozzarella	1 Prise Pfeffer

Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Für das Fleisch die Hähnchen-Suprêmes unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. In die Hähnchenbrüste von der Seite unterhalb der Haut jeweils eine Tasche in das Fleisch einschneiden und 1 Rosmarinzweig hineingeben.

Für die Nudeln die Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, die Blätter abzupfen und grob schneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen.

Für das Fleisch das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin zunächst auf der Hautseite knusprig und goldbraun anbraten. Die Suprêmes wenden, Schalotten- und Knoblauchwürfel mit einigen Zweigen Rosmarin dazugeben und kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Butter dazugeben und das Fleisch mit dem Sud aus der Pfanne übergießen. Das Fleisch im heißen Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Währenddessen die Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann die Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Die Tomatenhälften dazugeben, leicht salzen und in der Pfanne schwenken. Mit Zucker bestreuen, mit Weißwein ablöschen und die Tomaten bei mittlerer Hitze 23 Minuten schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und zu den geschmelzten Tomaten geben. Kräuter und Mozzarella einstreuen, alles gut durchschwenken. Das Maishähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in schöne Tranchen aufschneiden. Währenddessen die Limette heiß waschen und kräftig trocken reiben.

Zum Servieren die Tomatennudeln auf Teller verteilen, die Hähnchentranchen anlegen und etwas Limettenschale fein darüber reiben.

Frank Rosin am 19. März 2019

Mediterrane Puten-Involtini mit Wirsing-Bohnen-Gemüse

Für 4 Portionen

3 Stängel Basilikum	75 g Fetakäse	75 g grüne Oliven
75 g getrock. Tomaten	4 Putenschnitzel (à 150 g)	2 EL Olivenöl
1 kleiner Kopf Wirsing (500 g)	1 Dose weiße Bohnen (400 g)	1 große Zwiebel (100 g)
1 TL Salz	100 ml Milch (1,5%)	2 EL mittelscharfer Senf
8 Zahnstocher		

Für das Fleisch den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Feta, Oliven, Tomaten und Basilikum in der Küchenmaschine, im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Putenschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers schön flach klopfen. Das Fleisch mit der Oliven-Feta-Mischung bestreichen. Die seitlichen Ränder der Fleischscheiben nach innen einklappen und die Scheiben zu festen Rouladen aufrollen. Die Enden mit Rouladennadeln oder Zahnstochern fixieren.

Für das Gemüse in einem großen Topf Wasser aufkochen. Inzwischen die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, die übrigen Blätter vom Strunk lösen und waschen. Die Blätter im kochenden Wasser 24 Minuten blanchieren, dann wieder herausnehmen und abtropfen lassen. Die Mittelrippe aus den Blättern herausschneiden, die Blätter aufrollen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf ohne Fett mit 1 TL Salz bestreuen, langsam erhitzen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel im eigenen Saft glasig anschwitzen. Die Zwiebeln mit den Bohnen und dem Senf in der Küchenmaschine, im Standmixer oder mit dem Stabmixer cremig pürieren. Dabei so viel Milch untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für das Fleisch das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenrouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum scharf anbraten. Die Involtini auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten fertig garen.

Inzwischen den geschnittenen Wirsing in einem Topf mit der Bohnensauce übergießen und bei niedriger Hitze erwärmen. Nach Belieben noch einmal mit etwas mehr Salz abschmecken. Die Puteninvoltini schräg in Scheiben aufschneiden.

Zum Servieren das Wirsinggemüse samt Sauce auf Teller verteilen und die Puteninvoltini anlegen.

Frank Rosin

Orientalische Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Kräutern

Für 4 Portionen

800 g Hähnchenbrustfilet	1 rote Paprikaschote (150 g)	1 gelbe Paprikaschote (150 g)
1 Zucchini (200 g)	1 kleine Aubergine (250 g)	1 Brokkoli (500 g)
300 g Prinzessbohnen	1 rote Chilischote	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Koriandergrün	½ Bund Minze	1 mittelgroße Zwiebel (80 g)
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	400 g stückige Tomaten (Dose)
400 g Kichererbsen (Dose)	½ TL Paprikapulver edelsüß	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¾ TL gemahlene Kurkuma	2 TL Oregano gerebelt	½ TL Salz
¾ TL Pfeffer	300 ml Hühnerbrühe	1 Becher Joghurt (0,1%)

Das Hähnchenfleisch unter fließendem, kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Paprikaschoten, Zucchini, Aubergine, Brokkoli, Bohnen und Chilischote waschen und trocknen. Petersilie, Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln.

Paprikaschoten und Chili längs halbieren, entkernen, vom Stielansatz befreien und in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen vom Stielansatz befreien und nach Belieben ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuterblätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin bei starker Hitze rundherum 23 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten mitbraten.

Brokkoli und Bohnen dazugeben und 3 Minuten braten. Paprika, Zucchini, Aubergine und Chili hinzufügen und ebenfalls anbraten.

Stückige Tomaten, abgetropfte Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben. 200 ml Hühnerbrühe angießen und alles mit leicht aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, etwas mehr Brühe nachgießen.

Die Kräuter unterheben und das Ragout noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsepfanne auf Teller verteilen und mit je 1 Klecks Joghurt getoppt servieren.

Frank Rosin

Persisch-deutsches Ofen-Hähnchen auf buntem Gemüse-Bett

Für 4 Portionen

Für die Füllung:

1 Bund Koriandergrün	1 Handvoll Trockenpflaumen	1 Handvoll Rosinen
1 Handvoll Walnusskerne	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für das Fleisch:

1 Maispoularde	2 rote Spitzpaprikaschoten	4 Möhren
0,5 Sellerieknolle	2-3 Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin	5 EL Olivenöl
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 walnussgroßes Stück Kurkuma	1 TL gemahl. Koriander
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 Saft von 2 Limetten
0,5 TL Sambal Oelek	1 Prise Salz	

Für die Füllung den Koriander waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Pflaumen, Rosinen und Walnusskerne in kleine Stücke hacken und in einer Schüssel mit dem Koriander vermengen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fleisch den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Das Hähnchen unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen und mit Küchenpapier innen und außen trocknen. Das Hähnchen mit der Trockenobstmischung füllen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Möhren und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Möhren, Sellerie, Lauchzwiebeln, Zwiebel, und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Den Rosmarin dazugeben, Ingwer und Kurkuma schälen und den Ingwer mit der Hälfte von der Kurkuma darüberreiben. Die Gemüsepfanne nach Belieben mit Koriander, Kreuzkümmel und Paprikapulver verfeinern.

Die restliche Kurkuma in eine Schüssel reiben und mit 2 Spritzern Limettensaft, gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Sambal Oelek, restlichem Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz in einer Schüssel zu einer Paste verrühren. Das Hähnchen großzügig damit einreiben. Das Pfannengemüse auf einem Backblech oder in einer großen flachen Auflaufform verteilen. Das marinierte Hähnchen auf das Gemüsebett legen und im heißen Ofen je nach Größe des Geflügels 60-80 Minuten garen.

Das knusprige, goldbraune Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit einer Geflügelschere in Portionsstücke schneiden. Die Hähnchenstücke mit dem gebratenen Gemüse auf einem großen Servierteller anrichten und mit etwas Limettensaft beträufelt servieren.

Frank Rosin am 27. August 2019

Power-Proletten für echte Kerle

Für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen (1 kg)	250 g Rindfleisch (Hüfte)	1 rote Zwiebel (85 g)
3 Knoblauchzehen	2 kleine rote Chilischoten	3 Zweige Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL bunter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver edelsüß
1 Msp. Bockshornkleesamen	1 Spritzer Sojasauce	100 ml fettarme Milch (1,5%)

Die Hähnchenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Schenkel entbeinen und die Haut entfernen.

Rindfleisch und Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in fein hacken.

Rosmarin und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Nadeln beziehungsweise Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, Rosmarin und Petersilie in der Küchenmaschine oder im Standmixer mit Pfeffer, Paprika, Bockshornklee, Sojasauce und etwas Milch zu einer glatten Masse mixen.

Die Fleischmasse mit leicht angefeuchteten Händen oder einem Eisportionierer zu kleinen Frikadellen formen.

Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Proletten darin bei mittlerer Hitze schön langsam braun und knusprig braten.

Frank Rosin

Salat mit marinierten Hähnchen-Unterkeulen

Für 4 Portionen:

Für die chicken wings:

20 Hähnchenunterkeulen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Prisen Salz	1 rote Chilischote	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Pfeffer	4 EL Olivenöl	

Für den Salat:

200 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous	1 EL mildes Ajvar
½ TL Paprikapulver edelsüß	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer	1 Bio-Salatgurke	3 Rispentomaten
1 rote Spitzpaprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	5 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze	4 getrock. Feigen	Walnusskerne
Oliven	Blattsalate	2 3 EL Olivenöl
1 Zitrone		

Chicken Wings abspülen:

Für die Chicken Wings die Hähnchenflügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schüssel verteilen.

Gemüse und Kräuter schneiden:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln (zu harte Minzestängel entfernen) fein schneiden.

Zutaten zum Hähnchen geben:

Die vorbereiteten Zutaten mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zum Hähnchen in die Schüssel geben und alles sorgfältig mischen. Beiseitestellen und marinieren.

Ofen vorheizen:

Inzwischen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Couscous kochen:

Für den Salat die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous mit Ajvar, Paprikapulver und Kreuzkümmel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren. Den Topf vom Herd ziehen und den Couscous abgedeckt quellen lassen.

Chicken Wings anbraten:

Für die Chicken Wings das restliche Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenflügel darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch in der Pfanne in den heißen Ofen stellen und 10-15 Minuten nachgaren.

Salat vorbereiten:

Währenddessen für den Salat Gurke, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Gurke und Paprika der Länge nach vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren und ohne Stielansatz in mundgerechte Stücke schneiden.

Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln (zu harte Minzestängel entfernen) fein schneiden. Die Feigen grob hacken. Den Weichkäse mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Salat und Couscous vermengen:

Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mit Walnusskernen, Oliven sowie der Hälfte vom gequollenen und abgekühlten Couscous vermischen. Die Blattsalate vorsichtig unterheben.

Salat abschmecken:

Mit Olivenöl, Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicken Wings aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Servieren:

Auf jedem Teller einige Löffel vom restlichen Couscous verteilen, darüber den Salat aufhäufen und mit je 5 Chicken Wings getoppt servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Vollkorn-Spaghetti mit Geflügel-Bolognese

Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrust	2 kleine Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
1 Karotte	1 Scheibe Knollensellerie (1 cm)	2 frische Tomaten
2 frische Pilze	1 Schuss Olivenöl	300 ml guter Rotwein
1 l passierte Tomaten	3 Rosmarinzwige	2 Thymianzwige
4 zerstoß. Wacholderbeeren	5 Lorbeerblätter	1 Prise Zucker
1 rote Chili, gehackt	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
500 g Vollkornspaghetti		

Die Hackmasse herstellen:

Das Geflügelfleisch durch den Fleischwolf drehen (mit der mittleren Scheibe) und in einer Schüssel auffangen.

Das Gemüse vorbereiten:

Die Zwiebeln, die Knoblauchzehen, die Karotten, den Knollensellerie, die Tomaten und die Pilze schälen und fein würfeln. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das Wurzelgemüse zugeben und auch kurz anbraten.

Die Sauce zubereiten:

Hackfleisch dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen und dann die gewürfelten Tomaten dazugeben. Kurz aufkochen lassen und die passierten Tomaten hinzugeben. Alle Kräuter und Gewürze zugeben, die gehackte Chilischote ebenfalls. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce köcheln lassen:

Die Bolognese ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Abschließend bei Bedarf nochmal nachwürzen.

Nudeln dazu servieren:

Wenn die Bolognese fertig ist, Nudeln nach Packungsangaben in kochendem Wasser bissfest kochen. Nudeln und Bolognese mischen und auf Tellern servieren.

Frank Rosin

Hack

Bifteki

Für 5 Portionen

2 Zwiebeln	1 2 Knoblauchzehen	1 Bund gemischte Kräuter
1 kg Rinderhackfleisch	200 g Feta	1 Ei
1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz	1 EL Olivenöl

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter und Stiele von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Fetakäse mit Küchenpapier trocken tupfen und zerbröseln.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebeln, Knoblauch, Feta und Ei sorgfältig verkneten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ovale Frikadellen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bifteki darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten braun anbraten. Die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 5-8 Minuten fertig braten.

Die Bifteki auf Teller verteilen und servieren. Dazu passen Zaziki und Tomatenreis.

Franks Tipp:

Für einen etwas milderem Zwiebelgeschmack die Zwiebel- und Knoblauchwürfel vor der Verarbeitung in den Frikadellen in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Frank Rosin am 06. September 2019

Burger auf Salat mit Schmorzwiebeln und Tomaten-Salsa

Für 4 Portionen

Für die Burger-Patties:

600 g Rinderhackfleisch	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 Schalotten	1 großes Bund gemischte Kräuter	3 Zwiebeln
4 EL Olivenöl	8 Scheiben würziger Schnittkäse	

Für die Tomatensalsa:

200 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	2 TL Kapern
2 EL Olivenöl	1 Schuss trockener Weißwein	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 rote Paprikaschote	1 EL Olivenöl	1 Schuss Weißwein
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	2 Romana-Salatherzen
1 Portion Aioli		

Burgerpatties formen und braten:

Für die Patties das Hackfleisch in einer Schüssel mit je 1 Prise Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln hacken. 2 EL Kräuter für die Garnitur beiseitelegen. Die Schalottenwürfel und die Hälfte der übrigen gehackten Kräuter sorgfältig unter das Hackfleisch mischen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 8 gleich große Patties formen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe oder Streifen schneiden. In zwei großen Pfannen jeweils 2 EL Olivenöl erhitzen und die Patties darin anbraten. Die Patties wenden und von der zweiten Seite braten, dabei etwas zusammenschieben und die Zwiebeln auf der freien Fläche bei etwas niedrigerer Hitze mitbraten.

Die Burger-Garnitur vorbereiten:

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kapern abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer dritten Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin anbraten. Die Hälfte des Knoblauchs und die Kapern dazugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen und Die Tomaten in eine Schüssel umfüllen.

Burger belegen:

Jeden Patty mit 1 Scheibe Käse belegen und den Käse leicht schmelzen lassen. Die Paprikaschote waschen und in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Tomaten auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Das restliche in Olivenöl auf der freien Seite erhitzen und die Paprikaringe darin mit dem übrigen Knoblauch anbraten. Mit etwas Weißwein ablöschen und den Bratensatz lösen. Noch einmal mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die zweite Hälfte der Kräuter dazugeben (siehe Tipp). Die Salatherzen von äußeren welken Blättern befreien und quer in 8 schöne, daumendicke Scheiben schneiden, dabei die Scheiben gut zusammenhalten, damit sie nicht in die einzelnen Blätter auseinanderfallen. Die Scheiben auf Teller legen und mit etwas Aioli bestreichen.

Frank Rosins Tipp:

Die Kräuter erst ganz zum Schluss unter die Tomaten heben, die Blättchen sollen schließlich schön frisch und aromatisch bleiben.

Frank Rosin am 06. September 2019

Cevapcici mit Djuvec-Reis

Für 2 Portionen

250 g Rinderhackfleisch	250 g Lammhackfleisch	Salz, Pfeffer
1 rote Paprikaschote	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Dill
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl

Für den Djuvec-Reis:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	2 Tassen Langkornreis (200 g)
400 ml Tomatensaft	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
2 Strauchtomaten	1 rote Paprikaschote	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Dill	3 EL Ajvar	200 g TK-Erbesen
100 ml Weißwein	1 Limette	

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feinste Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

Das gewürzte Fleisch und das vorbereitete Gemüse noch einmal gemeinsam durch den Fleischwolf drehen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Röllchen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin rundherum anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Cevapcici bei niedriger noch einige Minuten gar ziehen lassen.

Die Cevapcici auf einem Teller anrichten und servieren.

Djuvec-Reis:

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten mit der Hälfte des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, dabei mit 1 Prise Zucker bestreuen. Den Reis dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Chilischote dazugeben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Den Tomatensaft angießen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den Reis mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen. Falls der Tomatensaft zu stark verkocht, 1 Schuss Wasser hinzufügen.

Inzwischen Tomaten, Paprika und Kräuter waschen und trocknen. Die Tomaten ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Kräuter samt Stängeln fein schneiden.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den übrigen Knoblauch darin kurz anbraten. Tomatenwürfel, Paprika, Ajvar und Erbsen dazugeben. Kurz in der Pfanne schwenken, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit Limettensaft abschmecken.

Den fertig gegarten Reis er sollte den Tomatensaft jetzt vollständig aufgesogen und die Konsistenz eines Risottos haben unterrühren. Noch einmal mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Drei Viertel der Kräuter unterheben.

Den Djuvec-Reis auf einem Servierteller anrichten und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Frank Rosin am 06. September 2019

Chili con carne - das Originalrezept

Für 4-6 Personen:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Chilischote
1 Zucchini	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Dose Mais	1 Dose Kidneybohnen	5 getrock. Öl-Tomaten
4 EL Olivenöl	600 g Rinderhackfleisch	0,5 TL Salz
0,5 TL Zucker	2 EL Tomatenmark	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL fruchtiges Currypulver	800 ml stückige Tomaten
600 ml Rinderfond	1 Blatt Lorbeer	1 Prise Pfeffer
1,5 EL lösl. Kaffeepulver	4 EL glatte Petersilie	

Die beiden Paprikaschoten und die Chilischote waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Die eingelegten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Schmorpfanne mit hohem Rand erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Die Fleschkrümel auf einer Pfannenseite zusammenschieben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel auf der freien Pfannenseite verteilen, mit je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze mitbraten, bis die Zwiebel glasig wird. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitschwitzen. Kreuzkümmel, Paprika- und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten.

Stückige Tomaten und 300 ml Rinderfond angießen. Das Lorbeerblatt dazugeben und alles auf niedriger Hitze köcheln lassen.

Inzwischen das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Chili und Zucchini darin 3 Minuten anbraten. Mais, Kidneybohnen und eingelegte Tomatenstreifen dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem übrigen Rinderfond ablöschen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen.

Das Gemüse zum Hackfleisch in die Schmorpfanne geben und alles aufkochen. Mit löslichem Kaffeepulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Chili con carne auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit der Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passen ein Klecks Crème fraîche und eine Scheibe Baguette.

Frank Rosin am 28. April 2023

Consommé double mit Maultasche

Für 4 Personen:

Für die Consommé:

150 g Möhren	150 g Knollensellerie	1 Zwiebel
1 Lauchstange	6 Stängel glatte Petersilie	1 TL Pfefferkörner
500 g Rinderhackfleisch	2 TL Salz	2 Eiweiß
1,5 Liter kalte Rinderbrühe	4 Eiswürfel	100 ml trockener Weißwein
trockener weißer Sherry	1 Prise Pfeffer	

Für die Einlage:

4 kl. braune Champignons	4 Kirschtomaten	4 getrock. e Öl-Tomaten
4 große Maultaschen (vorgegart)	2 Stängel Basilikum	

Für die Consommé Möhre, Lauch und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Den Lauch putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil ebenfalls klein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Pfefferkörner auf der Arbeitsfläche mit der flachen Seite einer großen Messerschneide grob andrücken.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Möhren, Sellerie, Zwiebel, Lauch, Petersilie, Pfeffer, Salz und den Eiweißen verkneten. Die Mischung in einem ausreichend großen mit der Rinderbrühe vermischen. Die Eiswürfel dazugeben, die Suppe bei niedriger Hitze ganz langsam aufkochen und etwa 30 Minuten bei ebenso niedriger Hitze köcheln lassen, ohne sie durchzurühren, dabei nach etwa 10 Minuten den Weißwein angießen.

Inzwischen für die Einlage die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die abgetropften Tomatenfilets in Streifen schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Maultaschen erhitzen.

Nach Ende der Garzeit die Consommé durch ein mit einem sauberen Küchenhandtuch oder Passiertuch ausgelegtes Sieb in einen zweiten Topf gießen die Menge sollte etwa 600 ml ergeben. Falls die Flüssigkeit zu stark eingekocht ist, die entsprechende Menge Wasser ergänzen. Mit Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken, dann noch einmal erhitzen.

Champignon- und Tomatenscheiben mit den getrockneten Tomatenstreifen auf dem Boden tiefer Teller verteilen. Die Maultaschen in Scheiben geschnitten leicht fächerförmig auflegen. Rundherum die Consommé angießen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Frank Rosin am 27. Januar 2023

Frikadelle an Rüben-Gemüse

Für 4 Portionen

Rübegemüse:

1 große Steckrübe	300 g Möhren	500 g mehligk. Kartoffeln
400 g Hokkaidokürbis	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	2 TL Zucker	100 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 Lorbeerblätter	4 EL glatte Petersilie
2 TL Senf	1 Schuss Weißweinessig	Muskatnuss
Kümmelpulver	Pfeffer	

Frikadellen:

200 ml Milch	2 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten
1 Bund Schnittlauch	5 Salbeiblätter	3 EL Butterschmalz
100 ml Weißwein	500 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei
Paprikapulver edelsüß	Salz	Pfeffer

Gemüse schneiden: Für das Rübegemüse Rübe, Möhren und Kartoffeln schälen und in daumen-dicke Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Gemüse anschwitzen:

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Die Gemüsegewürfel hinzufügen und kurz anbraten. Mit Salz würzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Die Lorbeerblätter dazugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen, dabei hin und wieder umrühren.

Brotwürfel einweichen: Inzwischen für die Frikadellen die Milch in einem Topf erwärmen. In dieser Zeit das Toastbrot in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in die warme Milch geben und darin 10 Minuten einweichen.

Zwiebel anschwitzen: Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch und Salbei waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

Zutaten verkneten: Hackfleisch, Ei, ausgedrücktes Toastbrot, angeschwitzte Zwiebeln, Schnittlauch, Salbei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verkneten. Die Masse noch einmal abschmecken, dann mit leicht angefeuchteten Händen zu 8 gleich großen Frikadellen formen.

Frikadellen anbraten: Das restliche Butterschmalz in der Zwiebelpfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten anbraten. Die Hitze ein wenig reduzieren und die Frikadellen von jeder Seite noch einmal 2 Minuten nachziehen lassen.

Würzen: Das Bratfett der Frikadellen und die fein gehackte Petersilie unter das weich gegarte Gemüse heben, dabei die Lorbeerblätter wieder entfernen. Das Rübegemüse mit Senf, Weißweinessig, Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Das Rübegemüse auf Teller verteilen und die Frikadellen anlegen.

Frank Rosin am 02. April 2020

Frikadellen halb und halb

250 ml Milch	1 großes altback. Brötchen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 EL neutrales Öl	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	1 kg Hackfleisch (Rind, Schwein)	1 Ei (L)
2 TL mittelscharfer Senf	0,5 EL Paprikapulver edelsüß	Salz, Pfeffer
Semmelbrösel		

Brötchen einweichen:

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Den Topf vom Herd ziehen, das Brötchen in Stücke schneiden und in der heißen Milch 10 Minuten einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen:

In dieser Zeit Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken.

Frikadellen anmischen und formen:

Hackfleisch, Zwiebel, Brötchen, Petersilie, Schnittlauch, Ei, Senf, Paprikapulver, 1 TL Salz und 1 gute Prise Pfeffer in einer großen Schüssel mit den Händen verkneten.

Die Masse nach Bedarf mit 12 EL Semmelbröseln binden und nach Belieben mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 10 gleich große, nicht zu flache Frikadellen formen.

Frikadellen anbraten:

Das übrige Öl in 2 großen Pfannen erhitzen und die Frikadellen darin zunächst bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 34 Minuten anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Frikadellen weitere 34 Minuten nachgaren.

Die Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren. Dazu passt Kartoffelsalat genauso gut wie zum Beispiel Bratkartoffeln, Farmer- oder Krautsalat.

Frank Rosin am 25. Mai 2022

Kartoffel-Salat mit Frikadellen

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat:

1 kg festk Kartoffeln	2 ½ TL Salz	3 Eier
2 Möhren	150 g Erbsen	2 3 EL Mayonnaise
1 EL Senf	2 mittelgr. saure Gurken	1 Prs. Salz
1 Prs Pfeffer	4 Stängel Petersilie	8 Kirschtomaten

Für die Frikadellen:

1 Brötchen vom Vortag	200 ml Milch	600 g gemisch. Hackfleisch
1 Ei	1 EL Dijon-Senf	1 Prs. Salz
1 Prs. Pfeffer	4 EL Sonnenblumenöl	

Für den Salat die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Das Wasser mit 2 TL Salz würzen, aufkochen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten weich garen.

Inzwischen die Eier hart kochen. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Erbsen und Möhren in kochendem Wasser 45 Minuten blanchieren, tiefgekühlte und aufgetaute Erbsen brauchen weniger Zeit. Das Gemüse abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Eier mit kaltem Wasser ebenfalls abschrecken und abkühlen lassen.

Für die Frikadellen das Brötchen in einer kleinen Schüssel mit der Milch begießen und darin einweichen. Das weiche Brötchen gut ausdrücken, in kleine Stücke zupfen und in einer großen Schüssel mit Hackfleisch, Ei, Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten.

Die fertigen Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. Die Eier schälen und mit den Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Eier, Gurken, Erbsen und Möhren in einer Schüssel vorsichtig mit Mayonnaise und Senf mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und ziehen lassen.

Aus der Hackfleischmasse Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze goldbraun und knusprig braten. Den Salat noch einmal abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln.

Kartoffelsalat und Frikadellen auf Tellern anrichten und Petersilie und Tomaten garniert servieren.

Frank Rosin am 05. März 2019

Königsberger Klopse

150 ml Milch	1 frisches Brötchen (50 g)	1 große Zwiebel
2 kleine Gläschen Kapern	2 L Kalbsfond	1 EL Zucker
1 Lorbeerblatt	750 g gem. Hackfleisch (siehe Tipp)	1 EL Dijon-Senf
1 Ei	Salz, Pfeffer	Semmelbrösel
3 EL Butter	100 ml trockener Weißwein	2 TL Speisestärke
2 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL frittierte Kapern	2 EL Petersilie	

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Inzwischen das Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in der heißen Milch einweichen, dabei nach 2 Minuten einmal durchrühren, damit die Würfel die Flüssigkeit gleichmäßig aufnehmen.

Zwiebel und Kapern vorbereiten:

In dieser Zeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Lake auffangen. Die Hälfte der Kapern grob hacken.

Zubereitung der Klopse:

In einem weiten Topf den Kalbsfond mit dem Zucker und dem Lorbeerblatt aufkochen. Währenddessen in einer großen Schüssel das Hackfleisch mit den Brotwürfeln, der Hälfte der Zwiebeln, den gehackten Kapern, Senf, Ei, 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer gründlich verkneten. Die Masse nach Belieben mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf mit Semmelbröseln binden. Aus der Masse etwas mehr als golfgroße Klöße bzw. Klopse formen. Die Klopse in den kochenden Fond gleiten lassen und bei niedriger Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln anschwitzen:

Inzwischen 1 EL Butter in einer Schmorpfanne oder einem großen Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen.

Zubereitung der Soße:

Die Klopse aus dem Fond heben und auf einem Teller beiseitestellen.

Die Kapern zu den angeschwitzten Zwiebeln in die Pfanne geben, 1 l Fond abmessen und angießen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Die restliche Butter einrühren und die Sauce mit Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Die Klopse noch einmal in die Sauce geben und darin erhitzen.

Die Klopse auf Teller verteilen, mit der Sauce übergießen und nach Belieben mit frittierten Kapern und Petersilie garniert servieren. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Frank Rosin am 25. Mai 2022

Mediterraner Burger mit gebratenem Gemüse

Für 4 Portionen

Handvoll Kirschtomaten	1 rote Spitzpaprikaschote	½ dicke Zucchini
½ dicke Aubergine	1 Fenchelknolle	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	600 g gemischtes Hackfleisch	4 EL Parmesanspäne
4 EL gehackte Basilikumblätter	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
2 Kugeln Mozzarella	4 EL Olivenöl	200 g passierte Tomaten
2 EL neutrales Öl	4 Burgerbuns	4 EL würzige Mayonnaise

Gemüse schneiden:

Kirschtomaten, Paprika, Zucchini, Aubergine und Fenchel waschen und trocknen. Die Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Paprika ohne Stielansatz längs in schmale Streifen schneiden.

Zucchini, Aubergine und Fenchel der Länge nach in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Patties formen:

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Parmesanspänen und Basilikum gründlich verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in 4 gleich große Portionen teilen und zu flachen runden Patties formen. Den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und jeweils 6 Scheiben schneiden.

Gemüse anbraten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Kirschtomaten dazugeben und mitschwitzen, bis sie zusammenfallen. Die passierten Tomaten angießen, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten marmeladenartig einkochen. Inzwischen die Gemüsescheiben mit dem restlichen Olivenöl einpinseln und in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill anbraten.

Patties anbraten:

Das neutrale Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Patties darin bei starker Hitze von beiden Seiten kurz anbraten. Die Hitze reduzieren, die Patties mit je 3 Mozzarellascheiben belegen und weitere 23 Minuten nachziehen lassen, bis der Käse zu zerlaufen beginnt.

Buns aufbacken:

In dieser Zeit die Buns im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze oder auf dem Toaster kurz aufbacken.

Burger belegen:

Die untere Hälfte der Burgerbuns innen mit Mayo bestreichen und mit dem gebratenen Gemüse belegen. Je 1 Patty aufsetzen, mit 1 Klecks Tomatenmarmelade toppen und die obere Bunhälfte auflegen.

Frank Rosin am 26. März 2020

Met-Burger mit Honigwein-Zwiebeln

680 g Rinderhackfleisch (20% Fett)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 kl rote Zwiebeln	2 EL Rapsöl	50 ml Met (Honigwein)
8 Romana-Salatblätter	1 Fleischtomate	3 EL Essig
4 Sch. Cheddar-Käse	1 Mozzarella	4 Scheiben Bacon
4 Burgerbrötchen	1 Patty-Presse	4 Holzspieße
4 Portionen Burgersauce		

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in 4 gleich große Portionen à 170 g teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und mit einer Patty-Presse formen.

Alternativ die Kugeln mit den Händen zu einer flachen Frikadelle formen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Met ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. In eine Schüssel umfüllen. Die Pfanne auswischen.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomate waschen und in 4 schöne Scheiben aufschneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Mozzarella mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen und ebenfalls in 4 gleichmäßige Scheiben aufschneiden.

Den Bacon in der beschichteten Pfanne austreichen und bei mittlerer Hitze schön langsam braun und kross braten dabei einmal wenden Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Mozzarellascheiben in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze leicht schmelzen lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Patties hineinlegen, leicht salzen und von jeder Seite 3-4 Minuten (je nach gewünschter Garstufe) braten. In der Zwischenzeit die Brötchen halbieren und auf dem Toaster, im heißen Backofen unter dem Grill oder in einer weiteren Pfanne auf dem Herd anrösten.

Etwa 1 Minute vor Ende der Garzeit jeden Patty mit 1 Scheibe Cheddar-Käse belegen und die Pfanne mit einem Deckel oder einer Metallschüssel abdecken, damit der Käse schmilzt.

Die Brötchenunterseite mit Romana-Salat belegen und mit der Burgersauce beträufeln. Je 1 Tomatenscheibe auflegen, die Patties aufsetzen, darauf Bacon und Metzweibeln stapeln. Die obere Brötchenhälfte auflegen und die Burger mit einem Holzspieß fixiert servieren.

Frank Rosin am 05. August 2022

Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

4 Fleischtomaten	4 grüne Paprikaschoten	4 Stängel Oregano
4 Stängel Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Zwiebel
5 EL Olivenöl	500 g gemisch. Hackfleisch	200 g Milchreis
400 g stückige Tomaten	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten und Paprika waschen und trocknen. Den Deckel von Tomaten und Paprika abschneiden und das Gemüse jeweils aushöhlen. Das entnommene Fruchtfleisch der Tomaten hacken und für die Füllung beiseitestellen.

Oregano, Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Die Blätter von Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Dillspitzen fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anschwitzen. Mit je 1 Prise Zucker und Salz bestreuen und den Zucker leicht karamellisieren. Das Hackfleisch dazugeben und bei etwas höherer Temperatur kräftig anbraten.

Den Milchreis waschen, unter die Zwiebel-Hackfleisch-Mischung heben und kurz mitbraten. Das Fruchtfleisch der Tomaten und die Dosentomaten untermischen. Mit 1 Spritzer Olivenöl, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Kräuter unterheben und alles noch einmal kurz aufkochen. Die Hackfleisch-Reis-Mischung in Paprikaschoten und Tomaten füllen. Die Deckel auflegen, das Gemüse in eine Auflaufform setzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Das gefüllte Gemüse im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 45 Minuten garen, bis der Reis weich ist.

Die gefüllten Paprikaschoten und Tomaten in der Form servieren. Dazu passen Reis oder Baguette.

Frank Rosin am 12. Februar 2019

Zucchini-Hackfleisch-Roulade mit Fake-Reis

Für 4 Portionen

2 große Zucchini (500 g)	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 Handvoll Petersilienblätter	2 EL schwarze Oliven	4 getrock. Tomaten
300 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer	5 Strauchtomaten (500 g)
1 Handvoll Basilikumblätter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Olivenöl
500 g passierte Tomaten (Dose)	1 Meerrettichwurzel	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl (500 g)
2 TL Kokos- oder Nussöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Zucchini waschen, trocknen und ohne Stielansatz der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Zucchinis Scheiben darin 1 Minute blanchieren, damit sie sich später besser aufrollen lassen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Schalottenwürfeln, der Hälfte des Knoblauchs, der Hälfte der Petersilie, Oliven und getrockneten Tomaten verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer länglichen Rolle formen.

Jede Hackfleischrolle mit 12 Zucchinis Scheiben umwickeln. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Den restlichen Knoblauch darauf verteilen. Die Tomatenscheiben auf dem Boden der Form auslegen. Mit dem Basilikum bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Hack-Rouladen auflegen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die passierten Tomaten auf den Rouladen verteilen und die Rouladen im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 35 Minuten garen.

Inzwischen für den Fake-Reis den Blumenkohl waschen, trocknen und die Röschen fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den geriebenen Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, den angebratenen Fake-Reis mit der restlichen Petersilie darauf verteilen und das Ganze mit frisch geriebenen Meerrettichspänen garniert servieren.

Frank Rosin

Innereien

Kalb-Leber mit Apfel-Schalotten-Soße

Für 4 Portionen:

Für den Kartoffelstampf:

800 g festkochende Kartoffeln	Salz	50 ml Vollmilch
50 g Sahne	50 g Butter	Muskatnuss
Pfeffer		

Für die Kalbsleber:

4 Sch. Kalbsleber à 150 g	2 EL Weizenmehl	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 ½ Gemüsezwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl	2 Prisen Salz
--------------------	-----------------------	---------------

Für die Sauce:

2 süße Äpfel	2 Schalotten	2 EL Sonnenblumenöl
100 ml roter Portwein	200 ml Bratensauce	1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer	1 TL Speisestärke	

Kartoffelstampf vorbereiten:

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke in einem Topf mit 1 TL Salz und ausreichend Wasser aufkochen und etwa 20 Minuten weich garen. Für die Kalbsleber den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Röstzwiebeln:

Inzwischen für die Röstzwiebeln die Gemüsezwiebeln schälen und in schmale Ringe schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Schwenken oder Wenden 10-15 Minuten goldbraun braten.

Sauce vorbereiten:

In dieser Zeit für die Sauce Äpfel und Schalotten schälen. Die Äpfel halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten fein würfeln.

Röstzwiebeln abtropfen lassen:

Die Röstzwiebeln mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Kalbsleber:

Für die Kalbsleber die Leberscheiben im Weizenmehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsleber darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten anbraten. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Leber darin kurz schwenken. Die Scheiben aus der Pfanne nehmen und in einer feuerfesten Form im heißen Ofen 3-5 Minuten nachgaren.

Sauce zubereiten:

Währenddessen für die Sauce das Öl in der Leberpfanne erhitzen. Äpfel und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Den Bratensatz am Pfannenboden mit dem Portwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Bratensauce, Lorbeerblatt sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die Sauce weitere 5 Minuten köcheln.

Kartoffelstampf stampfen:

In dieser Zeit für die Kartoffeln Milch und Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Die weichen Kartoffeln abgießen und im Topf kurz ausdampfen lassen, dann mit der heißen Milch-Sahne-Mischung übergießen und mit einem Kartoffelstampfer stückig zerstampfen. Mit Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Sauce fertigstellen:

Die Leber aus dem Ofen nehmen. Für die Sauce die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce nach Belieben damit binden. Das Lorbeerblatt wieder entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Kartoffelstampf und Kalbsleber auf Teller verteilen, mit der Apfel-Schalotten-Sauce begießen und mit Röstzwiebeln getoppt servieren.

Tipp:

Bratensauce eignet sich wunderbar zum Verfeinern von Saucen. Um sie immer griffbereit zu haben, lohnt es sich, eine große Menge zuzubereiten, sie in Eiswürfelbehältern einzufrieren und sie so bei Bedarf stets einfach portionieren zu können. Im Notfall die Bratensauce hier durch den Inhalt eines Töpfchens Rinderpaste (40 g; für 400-500 ml Wasser) mit 250 ml heißem Wasser angerührt ersetzen.

Frank Rosin am 26. August 2021

Kalb

Cordon bleu mit Kartoffel-Püree und glasierten Möhren

Für 4 Portionen

Für das Cordon bleu:

4 Kalbsschnitzel (à 120 g)	4 Prisen Salz	4 Prisen Pfeffer
4 Sch. Kochschinken	4 Sch. würziger Käse	2 Eier (Größe M)
50 g Weizenmehl (405)	100 g Semmelbrösel	75 g Butterschmalz

Für die glasierten Möhren:

8 Bundmöhren	2 EL Butter	1 TL Zucker
0,25 TL Salz	200 ml Gemüsefond	

Für das Kartoffelpüree:

1 kg mehligk. Kartoffeln	1 TL Salz	120 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	1 Prise Pfeffer

Für die glasierten Möhren das Möhrengrün abschneiden, dabei die Stiele etwa 1 cm hoch stehen lassen. Die Möhren schälen und längs halbieren.

Für das Püree die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser bedecken. 1 TL Salz dazugeben, alles aufkochen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen.

Für die Möhren die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Zucker und $\frac{1}{4}$ TL Salz einstreuen. Wenn der Zucker geschmolzen und leicht karamellisiert ist, die Möhren in der Pfanne verteilen und leicht anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, alles aufkochen und die Möhren ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich, aber noch bissfest garen.

Währenddessen für das Cordon bleu die Schnitzel je nach Dicke bei Bedarf zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers vorsichtig etwa 3 mm dünn klopfen. Jedes Schnitzel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen, eine Scheibe Schinken und eine Scheibe Käse so auflegen, dass ein feiner Fleischrand frei bleibt. Die Schnitzel über der Füllung zusammenklappen und die Fleischränder gut zusammendrücken.

Die Eier in einem tiefen weiten Teller verschlagen. Mehl und Semmelbrösel auf jeweils einen flachen Teller verteilen. Die gefüllten Schnitzel erst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch die Eier ziehen und abschließend in den Semmelbröseln wenden. Dabei darauf achten, dass das Fleisch gleichmäßig bedeckt ist und sich die Ränder nicht öffnen.

Das Cordon bleu auf einem Teller beiseitestellen.

Das Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen und die Cordons bleus darin von beiden Seiten jeweils 45 Minuten goldbraun ausbacken, dabei immer wieder durch Rütteln an der Pfanne mit dem heißen Fett übergießen.

Inzwischen für das Kartoffelpüree Milch und Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Möhrenpfanne vom Herd ziehen, die Möhren noch einmal im reduzierten Gemüsefond der Glasur schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Die Cordons bleus aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Püree die Kartoffeln abgießen, im Topf kurz ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken, dabei nach und nach die heiße Milch-Butter-Mischung unterheben. Das Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren auf jedem Teller einen großen Klecks Kartoffelpüree verteilen. Das Cordon bleu und die glasierten Möhren anlegen.

Frank Rosin am 05. Oktober 2023

Gewickelte Maultaschen mit Kalbfleisch-Füllung

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

350 g Weizenmehl (405)	2 Stücke Eier (L)	2 Stücke Eigelbe (L)
2 EL Olivenöl	50 ml Wasser	1 TL Salz
1 Stück Eiweiß (Größe L)		

Für die Füllung:

1 Bund glatte Petersilie	150 g Babyspinat	1 Stange Lauch
1 Zwiebel (75 g)	75 g geräucherte Speckwürfel	200 g frisches Toastbrot
2 EL Olivenöl	700 g Kalbshackfleisch	3 Msp. Muskatnuss
2 TL Salz	0,5 TL Pfeffer	

Für den Teig alle Zutaten in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig herausnehmen und mit den Händen weitere 23 Minuten kräftig durchkneten er sollte samtig und nicht zu fest sein. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Petersilienblätter von den Stängeln abzupfen und mit dem verlesenen Spinat grob hacken. Den Lauch putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil (125 g) sehr fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Räucherspeck ebenfalls noch einmal hacken oder im Blitzhacker zerkleinern. Das Toastbrot entrinden und in sehr kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauch- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Wenn die Zwiebel glasig ist, Speck, Spinat und Petersilie dazugeben und kurz mitschwitzen, bis der Spinat zusammenfällt. Die Pfanne vom Herd ziehen. Das Hackfleisch in einer großen Schüssel mit dem Pfanneninhalt und dem Toastbrot gründlich verkneten. Die Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer sehr würzig abschmecken.

Den Teig in 4 Portionen teilen und von Stufe 1 bis 7 durch die Nudelmaschine drehen. Alternativ den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 12 mm dünn zu etwa 10 cm breiten Streifen ausrollen. Auf dem unteren Drittel einen kompakten Streifen Füllung auf der Teigplatte verteilen. Die Ränder oben und unten mit Eiweiß einpinseln, den unteren kleineren Rand nach oben über die Füllung klappen, dann den Teig nach oben aufrollen. Die Rolle auf die Nahtstelle legen, leicht flachdrücken und mit den stumpfen Rücken eines großen Messers in Stücke von etwa 7 cm Länge teilen.

In einem weiten Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Maultaschen darin portionsweise bei mittlerer Hitze siedend 68 Minuten garen.

Herausheben und sorgfältig abtropfen lassen.

Die Maultaschen zum Beispiel mit geschmelzten Zwiebeln servieren oder beispielsweise mit einem Consommé double oder als Piccata von der Maultasche weiterverarbeiten.

Frank Rosin am 27. Januar 2023

Griechisches Kalb-Ragout mit Zaziki und Auberginen

Für 4 Portionen

2 Auberginen (600 g)	500 g Kalbshüfte	2 grüne Paprikaschoten (300 g)
2 Pastinaken (250 g)	1 Zwiebel (80 g)	2 EL Olivenöl
1 TL Salz	2 TL Paprikapulver edelsüß	800 g stückige Tomaten (Dose)
250 g Erbsen (TK-Ware)	2 Zitronen	1 Bio-Salatgurke (450 g)
1 Bund Dill	1 kleine Zwiebel (50 g)	1 Knoblauchzehe
500 g Skyr	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz, Pfeffer

Für das Ragout die Kalbshüfte von Fett und Sehnen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika gründlich waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Pastinaken und Zwiebel schälen. Die Pastinaken in etwas größere, die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Pastinaken und Zwiebel hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze weiter braten, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Das Paprikapulver einstreuen, Paprika und Erbsen dazugeben. Die Tomaten angießen und alles weitere 45 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist.

Inzwischen für die Auberginen den Backofen auf 200 °C Oberhitze vorheizen. Die Auberginen waschen und halbieren. Das Fleisch der Auberginen mit einem spitzen Messer mehrfach kreuzweise bis zur Schale hin einritzen, aber die Schale nicht verletzen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten rösten.

Währenddessen für das Zaziki die Gurke in kleine, feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch durch die Presse zur Gurke in die Schüssel drücken. Zwiebel und Skyr dazugeben und alles sorgfältig vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginen wenden, auf der Fleischseite mit 1 Prise Salz bestreuen und weitere 15 Minuten backen. Das Ragout noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginen mit dem Ragout auf Tellern anrichten und mit 1 Klecks Zaziki servieren. Guten Appetit!

Frank Rosin

Kalb-Gyros am Spieß

Für 10 Portionen

2 kg Kalbsfleisch 1 Bund gemischte Kräuter 3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl 1 TL Paprikapulver edelsüß 1 TL Salz
1 Zitrone

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, dann quer zur Faser in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander in einer flachen Auflaufform auslegen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter und Stiele von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen, auf der Arbeitsfläche mit etwas Olivenöl beträufeln und ebenfalls fein hacken. Das Fleisch mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Knoblauch darüber verteilen, dann mit den Händen alles gut durchmengen. Abschließend das Fleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Den Gyrosspieß mit den marinierten Fleischscheiben bestücken. Weit überstehende Ränder an den Seiten abschneiden und oben wieder auf den Spieß stecken. Den Spieß im Grill befestigen und das Fleisch etwa 15 Minuten grillen, dann ist die äußere Schicht bereits gar und schön gebräunt.

Die äußere Fleischschicht mit einem langen, scharfen Messer herunterschneiden und anrichten. Dazu passen Zaziki und Tomatenreis.

Franks Tipp:

Gyros-Drehspieße mit Brenner gibt es als Drehgrill, Döner- oder Gyrosgrill im Internet oder im Fachhandel auch für zu Hause zu kaufen. Das Grillen von Fleischscheiben am Spieß funktioniert mit etwas Übung aber auch mithilfe einer Rotisserie auf dem Grill, muss es vor dem Servieren allerdings vollständig durchgaren. Wer sich hierfür interessiert, kann sich im Internet auf vielen Seiten informieren.

Frank Rosin am 12. August 2019

Pide-Schnitzel à la Frank Rosin mit Bulgur-Salat

Für 4 Portionen

Für den Salat:

80 g Bulgur	½ Eisbergsalat	1 Bund Rucola
400 g Kirschtomaten	2 kl. Spitzpaprikaschoten	1 Bio-Salatgurke
2 kräftige Prisen Salz	1 rote Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
4 getrocknete Datteln	4 getrocknete Feigen	180 g Fetakäse
Granatapfelkerne	4 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	1 kräftige Prise Pfeffer	

Für die Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel (à 150 g)	Salz, Pfeffer	4 EL Weizenmehl
2 Eier (M)	100 g Semmelbrösel	4 Pide (türk. Fladenbrot)
250 ml neutrales Öl	8 EL Zaziki	

Bulgur und Gemüse vorbereiten:

Für den Salat den Bulgur nach Packungsanleitung weich garen.

Inzwischen die äußeren Blätter vom Salat entfernen, den Kopf in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, ebenfalls waschen und trocknen. Große Blätter in Stücke zupfen. Tomaten, Paprika und Gurke waschen. Tomaten und Paprika halbieren. Stielansatz und Kerngehäuse der Paprika entfernen, die Hälften in fingerkuppengroße Stücke schneiden. Die Gurke längs vierteln, die Kerne entfernen und die Viertel in mundgerechte Stücke teilen. Die Gurkenstücke in einem Sieb mit 1 kräftigen Prise Salz mischen und abtropfen lassen.

Salat verfeinern:

Den weichen Bulgur vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Datteln entsteinen und mit den Feigen in kleine Würfel schneiden. Den Feta mit Küchenpapier abtupfen und grob zerbröseln. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit den Granatapfelkernen in einer großen Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Essig und Zitronensaft mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen und ziehen lassen.

Schnitzel panieren:

Für die Schnitzel das Fleisch auf der Arbeitsplatte zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers sanft flach klopfen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 3 tiefe Teller für eine Panierstraße vorbereiten. In den ersten Teller das Mehl füllen. In einem zweiten Teller die Eier verquirlen. Das Paniermehl in einem dritten Teller bereitstellen.

Die Schnitzel nacheinander erst von beiden Seiten im Mehl wenden.

Überschüssiges Mehl vorsichtig abschütteln, dann das Fleisch durch das Ei ziehen und gut abtropfen lassen. Zuletzt die Schnitzel mit den Semmelbröseln panieren, dazu am besten zwei Gabeln verwenden. Die Semmelbrösel leicht andrücken.

Pide aufbacken und Schnitzel braten:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Pide-Brote im heißen Ofen einige Minuten aufbacken. In dieser Zeit in einer großen Pfanne etwa 2 cm hoch neutrales Öl bzw. Frittierfett erhitzen das Fleisch sollte darin schwimmen können. Die Schnitzel im heißen Fett nacheinander von jeder Seite 23 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Dabei immer wieder an der Pfanne leicht rütteln und das Fleisch mit dem heißen Fett übergießen so wird die Panade schön fluffig.

Abschmecken:

Die Schnitzel aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die Pide-Brote aus dem Ofen nehmen. Den Salat noch einmal durchmischen und nach Belieben abschmecken.

Anrichten:

Bulgursalat, Zaziki und Schnitzel auf den Pide-Brotten angerichtet servieren.

Frank Rosin am 24. Januar 2021

Meer

Gambas in Weißwein-Sud

Für 3 Portionen

300 g Riesengarnelen	1-2 Strauchtomaten	3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	5 Stängel Petersilie
3 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
1 Spritzer Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Schalotten und Knoblauch mit dem Thymian dazugeben und alles 2 Minuten anbraten. Alternativ den Backofen vorher auf 200 °C Umluft vorheizen und die (ofenfeste) Pfanne 23 Minuten in den heißen Ofen schieben.

Mit dem Weißwein ablöschen. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Petersilie in die Pfanne geben. Die Garnelen mit Weißweinessig und Zitronensaft beträufeln. Alles noch einmal kurz durchschwenken, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen mit dem Sud in eine große Schale umfüllen oder mehrere kleine Schalen verteilen. Den Thymian entfernen und das Ganze vor dem Servieren lauwarm abkühlen lassen.

Franks Tipp:

Das Durchziehen der Gambas vor dem Servieren macht sie noch aromatischer.

Frank Rosin am 21. August 2019

Gebratener Pulpo mit mediterranem Pfannen-Gemüse

Für 4 Portionen

1 frischer Pulpo (800 g)	1 Prise Salz	200 g Kirschtomaten
braune Champignons	Brokkoliröschen	1 Knoblauchzehe
Basilikumblätter	Petersilienblätter	2 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
50 g Butter	2 cl Sambuca	100 ml trockener Weißwein
100 g passierte Tomaten		

Pulpo garen und Zutaten zerkleinern:

Den Pulpo in einen Topf mit Salzwasser aufkochen und bei niedriger Hitze 60 - 90 Minuten garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Brokkoli waschen und die Röschen grob schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum und Petersilie waschen, trocknen und grob schneiden.

Pulpofleisch schneiden:

Den Pulpo aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht weggießen, sondern beiseitestellen. Die Fangarme vom Körper abtrennen, die harten Kauwerkzeuge zwischen den Armen herausdrücken.

Das Pulpofleisch in Stücke schneiden.

Hauptzutaten anbraten:

Eine beschichtete Pfanne mit 1 TL Olivenöl auspinseln, erhitzen und die Pulpostücke darin bei scharf und schön knusprig anbraten. Die Pulpostücke auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Tomaten, Brokkoli und Pilze auf der freien Pfannenseite verteilen, bei Bedarf etwas mehr Olivenöl in die Pfanne geben und das Gemüse 3-4 Minuten mitbraten, bis der Brokkoli weich, aber noch bissfest ist.

Dabei hin und wieder durchrühren.

Pfanneninhalt abschmecken:

Den Pfanneninhalt mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, dann die Butter in der Pfanne schmelzen. Den Pfanneninhalt mit dem Sambuca ablöschen und nach Belieben flambieren. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen. Die passierten Tomaten und 1-2 kleine Kellen vom Pulpo-Garsud angießen. Das Ganze noch einmal aufkochen, dann nach Belieben mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte von Basilikum und Petersilie unterheben.

Gericht servieren Pulpo und Gemüse auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

Beim Braten von Pulpo wenig Fett benutzen, damit das Pulpofleisch eher gegrillt als frittiert wird; das lässt die bindemittel- und eiweißreiche Haut schön kross werden.

Frank Rosin am 17. Januar 2021

Kartoffel-Plätzchen mit Garnelen und Wildkräuter-Salat

Für die Garnelen:

200 g Garnelen	1 Prise Salz	5 St. Koriandergrün
1 EL Olivenöl	50 ml trock. Weisswein	Pfeffer

Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat	Limette, entsaftet	Olivenöl
1 EL Granatapfelsirup	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 Avocados	1 handvoll grüne Oliven
4 Stängel Basilikum		

Für die Pimientos:

200 g Bratpaprika	1 EL Olivenöl	2 Prisen Meersalzflocken
-------------------	---------------	--------------------------

Für die Causa-Kartoffelmasse:

1 kg mehlig. Kartoffeln	1 TL Salz	1 Zwiebel
6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	2 Bio-Limetten

Für die Plätzchen:

800 g Causa-Kartoffelmasse	4 Prisen getrocknete Zwiebel	4 EL Olivenöl
----------------------------	------------------------------	---------------

Causa-Kartoffelmasse:

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Wasser mit 1 TL Salz etwa 15 Minuten weich garen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Den Knoblauch schälen, dazureiben und kurz mitschwitzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. 1 Limette heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Schale fein abreiben. Beide Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und im Topf ausdampfen lassen. Die Kartoffeln noch leicht stückig mittelfein stampfen, dabei die Zwiebel-Knoblauch-Mischung samt dem Öl in der Pfanne, dem übrigen Öl sowie Limettenabrieb und Saft untermischen. Die Masse mit Chilisauce und mehr Salz nach Belieben abschmecken.

Kartoffelplätzchen mit Garnelen:

Für die Garnelen diese unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht salzen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und das Koriandergrün unterheben. Die Garnelen samt Pfannensatz in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Für den Salat diesen verlesen, waschen und trocken schleudern. Limettensaft, Olivenöl, Granatapfelsirup, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Avocados halbieren, den Stein vorsichtig entfernen und das Fleisch aus den Schalenhälften lösen. Die Avocadohälften quer in Streifen schneiden.

Für die Pimientos diese waschen und gründlich trocknen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin bei mittlerer Hitze schön langsam weich braten. Die Pimientos in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Beide Pfannen auswischen.

Für die Plätzchen aus der Kartoffelmasse 12 gleich große runde, 12 cm dicke Plätzchen formen. Die Plätzchen auf einer Seite mit getrockneter Zwiebel bestreuen. Das Olivenöl in den beiden Pfannen erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4 Minuten goldbraun braten, dabei darauf achten, dass die getrockneten Zwiebeln nicht verbrennen und die Plätzchen nicht auseinanderfallen. Den Salat vorsichtig mit dem Dressing vermischen.

Auf jedem Teller drei Kartoffelplätzchen anrichten und den Wildkräutersalat aufhäufen. Die Garnelen darauf verteilen, Pimientos de Padrón und Avocados anlegen, mit Oliven bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Frank Rosin am 28. August 2022

Muscheln à la Frank

Für 4 Portionen

2 kg frische Muscheln	2 Romana-Salatherzen	$\frac{1}{2}$ rote Spitzpaprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Spitzpaprikaschote	200 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker	400 g stückige Tomaten	2 Schuss griech. Ouzo
Salz, Pfeffer		

Muscheln putzen und Gemüse vorbereiten:

Die Muscheln wässern, um den Sand zu entfernen, dann putzen und bereits geöffnete Exemplare aussortieren. Die äußeren Blätter des Romanasalats entfernen. Die Köpfe im Ganzen waschen und sorgfältig trocknen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Cherrytomaten waschen und längs halbieren. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Tomaten karamellisieren:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anschwitzen. Die Hälfte des Knoblauchs mit den Tomatenhälften dazugeben und kurz braten. 1 Prise Zucker einstreuen und leicht karamellisieren.

Gemüse und Muscheln köcheln lassen:

Die Paprikawürfel dazugeben und kurz anbraten. Stückige Tomaten hinzufügen, alles aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln untermischen und alles erneut aufkochen. Mit 1 Schuss Ouzo ablöschen und den Dill hinzufügen. Noch einmal abschmecken.

Salatherzen anbraten:

In einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und den übrigen Knoblauch darin schwenken. Die Salatherzen der Länge nach halbieren und auf der Schnittseite anbraten. Ebenfalls mit Ouzo ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

Anrichten:

Den Romanasalat auf einem Teller anrichten und mit Olivenöl und Knoblauch aus der Pfanne beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Muscheln dazu anrichten.

Frank Rosin am 12. Februar 2019

Nordsee-Krabben-Burger

Für 4 Portionen:

Für die Soße:

1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Apfel	1 kleine saure Gurke
3 Stängel Dill	200 g saure Sahne	100 g Schmand
2 EL Essiggurkensud	2 EL weißer Balsamico-Essig	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Pfeffer	

Für die Burger:

2 kleine Gemüsezwiebeln	3 EL Sonnenblumenöl	3 Prisen Salz
1 Prise Zucker	4 Burger Buns	Eisbergsalatstreifen
Rotkohlstreifen	6 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	150 g Nordseekrabbenfleisch	1 TL Dijon-Senf
1 Spritzer Zitronensaft	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	4 Eier
1 rote Paprikaschote		

Hausfrauensauce herstellen: Für die Hausfrauensauce in einem kleinen Topf Wasser aufkochen. Die Zwiebel schälen, in feinste Würfel schneiden und im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Den Apfel schälen und mit der Gurke in feinste Würfel schneiden.

Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Schüssel saure Sahne und Schmand verrühren. Zwiebel-, Apfel- und Gurkenwürfel mit dem Dill unterheben. Die Sauce mit Essiggurkensud, Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Beiseitestellen.

Zwiebelringe anbraten: Für die Burger den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin mit je 1 Prise Zucker und Salz bei niedriger Hitze schön langsam erst glasig, dann goldbraun braten, dabei regelmäßig durchrühren.

Salat schneiden: Das Romana-Salatherz waschen und trocken schütteln. 4 schöne äußere Blätter vom Kopf lösen und beiseitelegen. Den restlichen Kopf wie die Eisbergsalat- und Rotkohlblätter in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Krabbensalat mischen: Vorbereiteten Salat- und Kohlstreifen, Tomaten, Dill und Schnittlauch in einer Schüssel mit Krabben, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. 6-8 EL Hausfrauensauce unterheben der Krabbensalat soll gerade schön gebunden sein. Die übrige Sauce anderweitig verwenden, zum Beispiel für einen großen gemischten Salat.

Spiegeleier braten: Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten, dabei mit 1 Prise Salz würzen.

Buns anrösten: Währenddessen die Bunnhälften im heißen Ofen auf dem Rost etwa 5 Minuten anrösten.

Paprika schneiden: In dieser Zeit die Paprika waschen, trocknen und 4 schöne Ringe heraus-schneiden.

Burger belegen: Die Burger Buns aus dem Ofen nehmen, die Unterseiten auf Teller verteilen und in der folgenden Reihenfolge belegen: 1 Paprikaring, 1 Romana-Salatblatt, 1 Portion Krabbensalat, 1 Spiegelei und 1 Portion Röstzwiebeln. Den Deckel auflegen, nach Belieben mit einem Burgerspieß feststecken und die Nordsee-Krabbenburger servieren. Dazu passen zum Beispiel Süßkartoffelpommes.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Nordsee-Krabben-Suppe 'Harmonie'

Für 6 Portionen

Für den Fond:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleine Fenchelknolle
1 Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie	1 Möhre
2 EL Olivenöl	400 g Krustentierkarkassen	150 ml trockener Weißwein
4 cl Weinbrand	4 cl Pernod	1 Dose geschälte Tomaten
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	1 TL Salz
1 Prise Pfeffer	1 l Gemüsefond	0 FÜR DIE EINLAGE
½ Bund Schnittlauch	150 g Nordseekrabbenfleisch	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	50 g kalte Butter

Gemüse schneiden:

Für den Krustentierfond die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Fenchel, Lauch und Sellerie putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls klein schneiden.

Karkassen und Gemüse anrösten:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Krustentierkarkassen darin bei starker Hitze anrösten. Die Karkassen auf einer Topfseite zusammenschieben, den Knoblauch auf die freie Seite geben und kurz mitrösten. Das vorbereitete Gemüse untermischen und ebenfalls kurz mitrösten.

Mit Weißwein ablöschen:

Den Topfinhalt mit Weißwein, Weinbrand und Anisée ablöschen.

Fond herstellen:

Die geschälten Tomaten mit Lorbeerblättern, Nelken, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben. Den Gemüsefond angießen, alles aufkochen, die Temperatur reduzieren und den Fond offen etwa 20 Minuten köcheln.

Inzwischen für die Einlage den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Fond reduzieren:

Den Fond durch ein sehr feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, wieder aufkochen und nach Belieben noch ein wenig weiter reduzieren, bis die gewünschte geschmackliche Intensität erreicht ist.

Fond aufschäumen:

Den Topf vom Herd ziehen und den Fond mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den heißen Fond mit einem Stabmixer aufschäumen, dabei die kalte Butter in Stückchen untermixen.

Anrichten:

Das Krabbenfleisch auf Suppenteller oder kleine Schalen verteilen, mit der heißen Suppe begießen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Dazu passt etwas Baguette.

Frank Rosin am 12. August 2021

Rind

Das perfekte Rinder-Filet-Steak

Für 4 Portionen:

4 Rinderfiletsteaks (à 200 g) 2 EL neutrales Öl 2 Zweige Rosmarin
2 EL Butter 2 Prisen Salz 2 Prisen Pfeffer

Fleisch anbraten:

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Inzwischen den Rosmarin waschen, trocken schütteln und einzelne Nadelsträußchen abzupfen.

Steaks verfeinern und garen:

Die Hitze reduzieren und die Steaks auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Butter auf der freien Pfannenseite aufschäumen, dabei den Rosmarin mit in die Pfanne geben. Das würzige Fett mit einem Löffel mehrmals über die Steaks gießen. Die Filetsteaks in einer flachen ofenfesten Form verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem buttrigen Pfannensatz begießen und im heißen Ofen fertig garen für Englisch gegartes Fleisch 8 Minuten, medium 14 Minuten und durchgegart 20 Minuten.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Frank Rosin am 31. Januar 2021

Falsches Rinder-Geschnetzeltes mit Bauern-Salat

Für 4 Portionen

4 Rumpsteaks (à 180 g)	400 g Champignons	1 rote Spitzpaprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	200 g Kirschtomaten	2 Möhren
1 2 Romana-Salatherzen	1 große weiße Zwiebel	1 rote Zwiebel
1 Bund gemischte Kräuter	75 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
50 g Butter	100 ml Weißwein	300 ml Rinderjus
2 EL Zitronensaft		

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Rumpsteaks mit Küchenpapier abtupfen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln. Paprika und Tomaten waschen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhren schälen, längs vierteln und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter der Salatherzen entfernen, die restlichen Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden, waschen und trocken schleudern. Beide Zwiebeln schälen. Die weiße Zwiebel in feine Würfel schneiden, die rote Zwiebel in Streifen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten je nach Dicke jeweils 2-3 Minuten anbraten. Die Steaks mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Auflaufform legen und im heißen Ofen je nach gewünschtem Gargrad (medium oder well done) 5-10 Minuten gar ziehen lassen.

Die Möhren in der Fleischpfanne anbraten, dabei die Butter dazugeben. Die Champignons untermischen und mitbraten. Zuletzt die weißen Zwiebelwürfel mit in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel der Menge einkochen. Den Rinderjus angießen und leicht einkochen.

Paprika, Tomaten, Romanasalat, rote Zwiebelstreifen und Kräuterblätter in einer Salatschüssel mischen. 50 ml Olivenöl mit dem Zitronensaft verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Steaks aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen aufschneiden.

Zum Servieren die Steaktranchen auf Tellern anrichten und die Sauce darüber verteilen. Den Bauernsalat separat dazureichen.

Frank Rosin am 25. Februar 2019

Filet-Steak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

Für die Bratkartoffeln:

800 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	75 g durchw. Speckwürfel

Für den Brokkoli:

500 g Brokkoli	100 g Parmesan	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butter	50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer	

Für die Sauce:

250 g braune Champignons	2 Schalotten	1 EL Butter
2 cl Weinbrand	100 ml roter Portwein	200 ml Bratensauce
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke
2 EL glatte Petersilie		

0 Für das Fleisch:

4 Filetsteaks vom Rind à 150 g	1 Prise Salz	4 Zweige Thymian
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	½ Zitrone
Pfeffer		

Bratkartoffeln vorkochen:

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit 1 TL Salz sowie ausreichend Wasser etwa 20 Minuten weich garen.

Fleisch und Gemüse vorbereiten:

Inzwischen für Fleisch und Brokkoli den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Für den Brokkoli den Kohl waschen. Die Röschen abschneiden und in mundgerechte Stücke brechen. Den Stiel schälen und in Stücke schneiden. Den Parmesan fein reiben.

Champignons putzen und schneiden:

Für die Sauce die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in fingerkuppengroße Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Kartoffeln abkühlen lassen:

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, im Topf ausdampfen lassen, noch heiß schälen und etwas abkühlen lassen.

Brokkoli braten:

Für den Brokkoli das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Die Butter dazugeben und den Brokkoli darin schwenken. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge reduzieren. Den Gemüsefond angießen. Den Brokkoli leicht salzen und pfeffern. Den Pfannendeckel leicht schräg auflegen und den Brokkoli etwa 5 Minuten weich garen er darf noch leichten Biss haben, sollte aber weich sein.

Kartoffeln anbraten:

In dieser Zeit für die Bratkartoffeln die Pellkartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten goldbraun braten.

Brokkoli überbacken:

Währenddessen den weich gegarten Brokkoli in eine ofenfeste Form umfüllen, mit dem Parmesan bestreuen und im heißen Ofen 10-15 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist und sich goldbraun färbt.

Fleisch anbraten:

In dieser Zeit die Filetsteaks mit etwas Salz würzen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten je nach Dicke etwa 3 Minuten scharf anbraten.

Speck dazugeben:

Speck und Zwiebeln mit der Butter unter die Bratkartoffeln heben und weitere 2-3 Minuten mitbraten.

Steaks nachgaren:

In der Fleischpfanne die Butter zerlassen. Den Thymian dazugeben, das Fleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Würzfett mehrfach übergießen. Die Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Die Steaks in eine ofenfeste Form legen, mit dem Thymian und den Zitronenscheiben belegen und im heißen Ofen 6 Minuten (für ein medium gegartes Steak) nachgaren.

Sauce zubereiten:

Für die Sauce Champignons und Schalotten mit der Butter in die Steakpfanne geben und bei mittlerer Hitze 23 Minuten anbraten. Mit Weinbrand und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen.

Die Bratensauce dazugeben, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten weiterköcheln.

Abschmecken:

Den Brokkoli und die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Für die Sauce die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit nach Belieben binden. Sauce und Bratkartoffeln noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie unter die Sauce heben.

Anrichten:

Die Filetsteaks, Bratkartoffeln und Brokkoli auf Tellern anrichten und das Fleisch mit der Sauce begießen.

Frank Rosin am 26. August 2021

Lüdenscheider Filet-Kröstchen

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

800 g Rinderfilet	2 rote Spitzpaprika	250 g braune Champignons
2 Schalotten und rote Zwiebeln	2 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Koriandergrün
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 ml Weißwein
4 Scheiben Greyerzer Käse	2 EL Butter	4 Scheiben Kastenweißbrot
4 EL Schnittlauchröllchen		

Für die Sauce hollandaise:

200 g Butter	4 Eigelb	100 ml Weißwein
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
½ Abrieb, Saft von Bio-Zitrone		

Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien, dann in 4 gleich große Portionsstücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum kurz scharf anbraten. Das restliche Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ebenfalls braten. Fleisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit jeweils der Hälfte des Weißweins ablöschen. Petersilie, Koriander, Thymian und Rosmarin mit in den Sud geben. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen.

Das Fleisch mit dem Gemüse belegen, mit je 1 Gruyèrescheibe toppen und im heißen Ofen auf dem Ofengitter je nach Dicke 10-15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 58-60 °C (für medium gegartes Fleisch, mit dem Fleischthermometer messen) rosa gar ziehen lassen. Inzwischen das restliche Olivenöl in der Fleischpfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze weich, aber noch bissfest braten.

Für die Sauce die Butter in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie leicht bräunt und nussig zu duften beginnt. Ein feines Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Butter zum Klären hindurchgießen und in einem zweiten Topf warm halten.

Ein Wasserbad aufsetzen. Dazu in einem großen Topf ausreichend Wasser auf 70-80 °C erhitzen. Eigelbe, Weißwein und 1 EL Wasser in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die geklärte Butter in einem feinen Strahl einlaufen lassen, dabei ständig weiter rühren, bis die Sauce hell und cremig wird. Mit 1 Msp. Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das restliche Olivenöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Mit Salz würzen.

Die Brotscheiben auf Teller verteilen. Das überbackene Fleisch samt Gemüse auflegen und mit Sauce hollandaise beträufelt servieren.

Frank Rosin am 11. März 2019

Pfefferpotthast, gebratene Kartoffeln, saure Gurke

Für das Fleisch:

1,2 kg Rindergulasch	2 EL Weizenmehl	3 Gemüsezwiebeln
1 Gewürzsäckchen	50 g Butterschmalz	1 TL Salz
800 ml Rinderfond	1 Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL grob zerstoßene Pfefferkörner
4 große Gewürzgurken		

Für die Kartoffeln:

800 g große festk. Kartoffeln	2 TL Salz	1-2 TL Butterschmalz
2 EL glatte Petersilie		

Sind die Fleischstücke noch zu groß, diese in 3,4 cm große Würfel schneiden und auf einem großen Teller mit dem Mehl bestäuben. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Lorbeer, Piment, Nelken und Pfeffer zu einem Gewürzsäckchen packen (siehe Tipp). Butter und Mehl in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verkneten. Die Masse zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank kalt stellen.

Das Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise kurz und scharf anbraten.

Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Zwiebeln in den Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Fleischstücke wieder dazugeben und salzen. Den Rinderfond angießen, das Gewürzsäckchen hineinlegen und das Fleisch mit schräg aufgelegtem Deckel etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden weich garen, dabei gelegentlich umrühren. Sollte die Flüssigkeit zu stark verkochen, etwas Wasser angießen.

Inzwischen für die Kartoffeln diese schälen und längs vierteln. Die Viertel in einem großen Topf mit Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die weichen Kartoffeln abgießen und im Topf kurz ausdampfen und abkühlen lassen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum anbraten, dabei mit Salz leicht würzen. Die Petersilie unterheben und die Kartoffeln warmhalten.

Für das Fleisch die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das weich geschmorte Fleisch nach Belieben mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und grob zerstoßenem Pfeffer abschmecken. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und fächerartig aufschneiden.

Den Pfefferpotthast auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, einige Kartoffelspalten auflegen und mit je 1 Gewürzgurke getoppt servieren.

Tipp:

Zum Gewürzsäckchen gehören z. B. 2 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner, 2 Nelken, $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner.

Ein Gewürzsäckchen erspart das lästige Herausfischen der Gewürze nach dem Garen. Es lässt sich ganz einfach aus einem Beutel für losen Tee basteln, dessen Öffnung man nach dem Befüllen mit Küchengarnt zubindet.

Frank Rosin am 19. Januar 2023

Rinder-Filet mit Pilz-Ragout

Für 4 Personen

300 g Kräuterseitling	200 g braune Champignons	1 Zwiebel
0,5 Bund glatte Petersilie	4 Rinderfiletsteaks (a 200 g)	Salz
2 EL Butterschmalz	50 ml Sherry	100 ml trockener Weißwein
200 ml Rinderfond	Pfeffer	100 g Sahne
50 g Parmesanspäne		

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuterseitlinge und Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln.

Die Blätter von den Stängeln abzupfen und einige schöne für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest fein schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer ofenfesten Form im heißen Ofen 10-12 Minuten medium nachgaren.

Die Pfanne wieder erhitzen, das übrige Schmalz dazugeben und die Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Die Stücke auf einer Pfannenseite zusammenschieben und die Zwiebelwürfel auf der freien Seite bei mittlerer Hitze anschwitzen. Erst mit dem Sherry, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit jeweils einkochen. Rinderfond und Sahne angießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Die Rinderfiletsteaks auf Teller verteilen und mit reichlich Pilzragout begießen. Mit Parmesanspänen toppen und mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023

Rinder-Filet Stroganoff

Für 4 Personen

600 g Rinderfilet	250 g braune Champignons	300 g Kräuterseitlinge
2 Rote Beten	5 Cornichons	1 Zwiebel
1 Handvoll Rucola	1 Bund Schnittlauch	2 EL neutrales Öl
100 ml trockener Weißwein	2 TL Dijon-Senf	400 ml Rinderfond
2 Prisen Salz	1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke
4 EL Crème-fraiche		

Das Rinderfilet von Silberhäuten, Sehnen sowie Fett befreien und in fingerdicke Medaillons schneiden. Beide Pilzsorten putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Würfel schneiden.

Rote Beten und Cornichons abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Einige schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten scharf anbraten, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das übrige Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin bei starker Hitze 1-2 Minuten anbraten, dann auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Butter dazugeben und die Zwiebel auf der freien Seite glasig anschwitzen. Rote Bete und Cornichons dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Den Senf einrühren, den Rinderfond angießen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung etwa 10 Minuten köcheln.

Die Speisestärke nach Belieben mit wenig kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Das Fleisch in die Sauce legen und bei niedriger Hitze 2-3 Minuten nachziehen lassen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnittenen Rucola und Schnittlauchröllchen unterheben.

Das Rinderfilet Stroganoff auf tiefe Teller verteilen, mit dem übrigen Rucola garnieren und servieren. Dazu passt eine Scheibe Roggen-Sauerteigbrot genauso gut wie Nudeln oder Salzkartoffeln.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023

Rinder-Filet-Steak mit Pilz-Soße

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

4 Filetsteaks vom Rind	2 EL neutrales Öl	2 EL Butter
2 Zweige Rosmarin	½ Limette (Saft)	Salz
Pfeffer		

Für die Soße:

200 g braune Champignons	200 g Austernpilze	1 große Schalotte
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
100 ml trockener Weißwein	200 g Sahne	getrock. Pilze
1 Bund Schnittlauch		

Ofen vorheizen:

Für das Fleisch den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen.

Pilze und Schalotte schneiden:

Für die Sauce Champignons und Austernpilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Fleisch anbraten:

Für das Fleisch das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten bei starker Hitze jeweils 3 Minuten anbraten. Die Temperatur reduzieren, Butter und Rosmarin dazugeben, das Fleisch mit Limettensaft beträufeln, salzen und mit dem heißen Würzfett mehrmals begießen.

Fleisch garen:

Die Steaks in eine ofenfeste Form umfüllen, mit dem Würzfett begießen und im heißen Ofen je nach Dicke etwa 10 Minuten fertig garen.

Gemüse braten:

In dieser Zeit für die Sauce die Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Eine Pfannenecke frei schieben, die Schalottenwürfel hineingeben und glasig anschwitzen. Dabei den Pfanneninhalt mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Soße ablöschen:

Die Pilz-Schalotten-Mischung mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen.

Soße einkochen:

Die Sahne angießen, die getrockneten Pilze mit den Händen in die Sauce bröseln und das Ganze einige Minuten einkochen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden, 1 EL davon für die Garnitur beiseitelegen.

Champignon-Austernpilz-Sauce würzen:

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Schnittlauchröllchen unterheben.

Filets schneiden:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in schöne Tranchen aufschneiden.

Anrichten:

Auf jedem Teller 1 Portion Champignon-Austernpilz-Sauce verteilen, die Steaktranchen anlegen und mit dem übrigen Schnittlauch garniert servieren.

Frank Rosin am 12. August 2021

Rinder-Filet-Steak mit Radicchio und Birne

Für 4 Portionen

4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)	1 Brokkoli (500 g)	2 feste Birnen (400 g)
1 Radicchio (250 g)	1 Zwiebel (50 g)	1 Bio-Zitrone (80 g)
3 Stängel Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	3 TL Honig	1 TL Butter

Die Steaks mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Bedarf mit Küchenpapier abtupfen. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brokkoli, Birnen und Radicchio waschen und trocknen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Radicchio ebenfalls längs vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und kräftig trocken reiben. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten, dabei die Brokkoliröschen mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in eine feuerfeste Form heben und im heißen Ofen je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 7-10 Minuten fertig garen. Währenddessen den Brokkoli bei mittlerer Hitze weiterbraten.

Inzwischen eine zweite, beschichtete Pfanne erhitzen und den Honig darin schmelzen. Die Radicchioviertel dazugeben und zunächst auf den Schnittflächen anbraten. Die Birnenviertel dazugeben und mitbraten. Die Zwiebelstreifen zum Brokkoli geben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen bei Bedarf etwas mehr Olivenöl dazugeben. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und den Brokkoli damit glasieren.

Den Radicchio mit Basilikum und Petersilie bestreuen und leicht salzen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte über dem Radicchio auspressen. Die ausgepresste Hälfte mit in die Pfanne geben. Die restliche Butter hinzufügen und in der Pfanne schmelzen lassen.

Die Steaks aus dem Ofen holen wieder in die Brokkolipfanne legen. 1 Schuss Wasser angießen, den Deckel auflegen und Fleisch und Gemüse kurz dämpfen.

Steaks, Brokkoli und Radicchio auf Tellern anrichten, mit den Zwiebelstreifen toppen und servieren.

Frank Rosin

Rinder-Rouladen mit Bratwirsing und Ofenkartoffeln

Für das Fleisch:

4 Rinderrouladen	1 Bund Suppengemüse	3 Zwiebeln
4 kleine Gewürzgurken	4 EL Dijon-Senf	4 Prisen Salz
4 Prisen Pfeffer	8 Scheiben Bacon	2 EL Butterschmalz
2 TL Tomatenmark	1 TL Zucker	700 ml trockener Rotwein
800 ml Rinderfond	2 Lorbeerblätter	

Für die Kartoffeln:

800 g kleine Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 TL Salz		

Für den Wirsing:

1 kleiner Wirsing (750 g)	100 g Bacon	2 EL Olivenöl
1 Schuss Gemüsefond	Salz, Muskatnuss, Pfeffer	

Für das Fleisch die Rouladen auf der Arbeitsfläche auslegen. Das Suppengemüse je nach Sorte schälen oder putzen und waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen. 2 Zwiebeln fein würfeln, 1 Zwiebel mit den Gewürzgurken in feine Streifen schneiden.

Jede Roulade mit 1 EL Senf bestreichen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 Scheiben Frühstücksspeck der Länge nach auflegen. Die Fleischscheiben unten quer mit einigen Zwiebel- und Gurkenstreifen belegen, die seitlichen Ränder zur Mitte einschlagen und die Rouladen mitsamt dem Belag von unten nach oben fest aufrollen. Den Rand mit einer Rouladennadel fixieren.

Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

Das vorbereitete Gemüse mit zwei Dritteln der Zwiebelwürfel (den Rest für den Wirsing beiseitestellen) in den Bräter geben und rundherum mit etwas Farbe anbraten bei Bedarf etwas mehr Butterschmalz dazugeben. Das Tomatenmark einrühren, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit etwa einem Viertel des Rotweins ablöschen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, das nächste Viertel angießen und wieder einkochen. Diesen Vorgang weitere zweimal wiederholen. Den Rinderfond angießen, alles noch einmal gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen im Bräter verteilen, die Lorbeerblätter dazugeben, den Deckel auflegen und die Rouladen je nach Dicke etwa 1 ½ Stunden weich garen. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, 1 Schuss Wasser dazugießen.

Etwa 50 Minuten vor dem Servieren für die Kartoffeln den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und längs halbieren. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Olivenöl marinieren und mit Salz würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffelhälften darauf mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander verteilen, mit dem übrigen Öl aus der Schüssel bestreichen, mit Salz bestreuen, mit dem Rosmarin belegen und im heißen Ofen 30-40 Minuten garen. Sollten die Hälften auf der Schnittfläche zu stark bräunen, die Temperatur leicht reduzieren.

Für den Wirsing den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in feine Streifen schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die beiseitegestellten Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Speckstreifen dazugeben und kurz mitbraten. Zwiebel und Speck auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Den Wirsing auf der freien Pfannenseite verteilen und bei etwas stärkerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten braten, dabei darauf achten, dass Zwiebeln und Speck nicht verbrennen. Den Gemüsefond angießen, den Kohl leicht salzen, den Deckel auflegen und den Wirsing etwa 3-4 Minuten weich garen. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Kohl mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und warmhalten.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Rouladen aus der Sauce heben, etwa die Hälfte des Gemüses ebenfalls aus dem Bräter heben. Das restliche Gemüse zur Bindung in die Sauce pürieren (siehe Tipp). Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenkartoffeln und Wirsing auf Teller verteilen. Je 1 Roulade anlegen und mit reichlich Sauce begossen servieren.

Tipp:

Die Sauce mit dem Schmorgemüse zu binden, ist eine Gelegenheit, um die Sauce kalorienarm zu binden. Wer möchte, kann die Sauce natürlich auch normal durch ein feines Sieb gießen und mit Butter, Mehlbutter oder Speisestärke binden.

Frank Rosin am 27. Februar 2023

Rouladen auf Salatbett mit Gemüse-Soße Ossobuco-Art

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

4 Scheiben Rinderrouladen	4 TL Senf	1 TL Majoran gerebelt
4 Prisen Salz	4 Prisen Pfeffer	2-3 Gewürzgurken
100 g Sch. Frühstücksspeck	1 Zwiebel	1 Prise Zucker
100 ml Gemüsebrühe	2 EL neutrales Öl	

Für die Soße:

2 Möhren	100 g Knollensellerie	1 Lauchstange
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Prisen Zucker
50 g Butter	1 Lorbeerblatt	4 Wacholderbeeren
1 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein	300 ml Rinderfond
1 rote Paprikaschote	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

grüner, gemischter Salat	1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
3 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft	100 ml neutrales Öl
Zucker, Salz, Pfeffer	Basilikumblätter	Petersilienblätter

Für die Garnitur:

150 g Crème-fraîche	2 EL Schnittlauchröllchen
---------------------	---------------------------

Außerdem:

Holz-Spießchen

Für das Fleisch die Rouladen zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie dünn ausklopfen. Mit Senf einstreichen, dann mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürzgurken in dünne Streifen schneiden. Die Speckscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anbraten, dann mit den Gurkenstreifen auf den Rouladen verteilen. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Speckpfanne wieder erhitzen und die Zwiebelstreifen darin scharf anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit der Brühe ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Die Zwiebel ebenfalls auf dem Fleisch verteilen.

Die Seiten der Rouladen nach innen einklappen und die Scheiben von unten nach oben aufrollen, dann mit einem Holzspieß fixieren. Für die Sauce Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Für das Fleisch den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in der Zwiebelpfanne erhitzen und die Rouladen darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Für die Sauce Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Gemüse mit 1 Prise Zucker bestreuen. Butter, Lorbeer und angebrühten Wacholder dazugeben. Das Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Den Vorgang mit dem restlichen Wein zwei weitere Male wiederholen. Den Rinderfond angießen und einkochen, bis die Sauce schön kräftig ist. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden.

Die Rouladen in eine ofenfeste Form legen, mit der Sauce übergießen und im heißen Ofen 1 Stunde 20 Minuten garen. In dieser Zeit den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Zwiebel in einer Schüssel mit dem Salat mischen. Essig, Zitronensaft, Öl, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen und den Salat damit abschmecken.

Die Schmorpfanne aus dem Ofen nehmen, die Rouladen herausheben und warm stellen. Die Paprikawürfel zur Sauce in die Schmorpfanne geben und die Sauce weiter einkochen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedem Teller eine Portion Salat anrichten und mit Basilikum sowie Petersilie garnieren. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, in jeweils 2 Hälften schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Sauce noch einmal abschmecken und mit den Gemüsewürfeln über das Fleisch träufeln. Je 1 Klecks Crème fraîche dazugeben und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Frank Rosin am 20. Februar 2019

Rumpstaek mit Pfannen-Soße und Spargel-Tomaten-Gemüse

Für 4 Portionen

Für Fleisch und Spargel:

500 g weißer Spargel	100 g Kirschtomaten	4 Rumpsteaks (à 200 g)
2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer	2 EL neutrales Öl
1 Schalotte	2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
1 Bund gemischte Kräuter		

Für die Soße:

1 Schalotte	100 g Butter	1 TL Zucker
100 ml Portwein	200 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin
400 ml Rinderfond	2 TL Weißweinessig	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Spargel schneiden:

Für das Fleisch den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Spargel die unteren holzigen Enden der Stangen abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen, waschen und leicht schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Rumpsteaks würzen:

Die Rumpsteaks mit je 1 Prise Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten bei starker Hitze scharf anbraten. Die Steaks aus der Pfanne heben, in einer ofenfesten Form noch einmal mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen je nach Dicke der Scheiben 8-10 Minuten medium garen.

Sauce zubereiten:

Inzwischen die beiden Schalotten für Fleisch und Sauce schälen und in feine Würfel schneiden. Für die Sauce 2 EL Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die Hälfte der Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen, dabei mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen, den gewaschenen Rosmarin dazugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Den Rinderfond angießen und die Flüssigkeit weiter reduzieren.

Gemüse anbraten:

Inzwischen für den Spargel 2 EL Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Spargel, Tomaten und restliche Schalottenwürfel darin anbraten, bis die Tomaten zusammenfallen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen. Währenddessen die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Abschmecken:

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Die Saucenpfanne vom Herd nehmen, den Rosmarin wieder entfernen und die restliche Butter in Stückchen unterrühren. Die Sauce noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fein geschnittenen Kräuter zum Spargel geben, das Gemüse durchschwenken und ebenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Zum Servieren das Spargel-Tomaten-Gemüse auf Teller verteilen, jeweils 1 Steak auflegen und mit der Sauce begießen.

Frank Rosin am 02. August 2020

Rumsteak auf Bohnen-Gemüse mit Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

600 g festk. Kartoffeln	2 Prisen Salz	300 g grüne Prinzessbohnen
100 g Cocktailtomaten	3 mittelgroße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	4 EL neutrales	4 Rumpsteaks
75 g kalte Butter	100 ml Weißwein	1 Zweig Rosmarin
2 TL grüne Pfefferkörner	4 cl Weinbrand	100 ml roter Portwein
400 ml Rinderfond		

Die Kartoffeln garen: Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit reichlich Wasser sowie 1 Prise Salz aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen.

Ofen vorheizen: Währenddessen den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Bohnengemüse vorbereiten: Die Bohnen putzen, waschen, bei Bedarf entfädeln und halbieren. Die Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln schneiden: Die weichen Kartoffeln abgießen, noch heiß schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Steaks vorbereiten: Die Rumpsteaks mit 1 Prise Salz würzen. 2 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Die Steaks fertig garen: Aus der Pfanne nehmen, in einer ofenfesten Form noch einmal mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen; im heißen Ofen 8-10 Minuten medium garen.

Das Gemüse zubereiten: In dieser Zeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnen dazugeben, mit 1 Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze 23 Minuten braten.

Die Kartoffeln anbraten: In einer zweiten Pfanne 2 EL neutrales Öl erhitzen und die Kartoffelstücke darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Die Stücke etwas zusammenschieben und die Temperatur etwas reduzieren, dann ein Drittel der Zwiebelwürfel und die Hälfte des Knoblauchs auf der freien Fläche mitbraten, dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt. Bei Bedarf die Temperatur weiter reduzieren.

Das Gemüse fertig garen und ablöschen: Die Bohnen ebenfalls auf einer Pfannenseite zusammenschieben, auf der freien Fläche Cocktailtomaten, ein weiteres Drittel der Zwiebelwürfel und den restlichen Knoblauch mitbraten, bis die Tomaten anfangen, Flüssigkeit abzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen. Währenddessen die Bratkartoffeln in der Pfanne immer wieder schwenken.

Die Soße zubereiten: Für die Sauce 1 EL Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Pfefferkörner dazugeben, dann mit Weinbrand und Portwein ablöschen, um den Pfannensatz zu lösen. Den gewaschenen Rosmarinweig dazugeben und die Flüssigkeit aufkochen. Die Jus oder den Fond angießen und alles erneut aufkochen. Wird Fond benutzt, die Flüssigkeit bei starker Hitze rasch um ein Drittel der Menge einkochen. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen, zurück in die Pfanne geben und noch einmal aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die restliche (kalte) Butter in Stückchen unterrühren. Kartoffeln, Gemüse und Sauce nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rumpsteaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Tranchen aufschneiden.

Anrichten und servieren: Das Bohnengemüse auf vier Teller verteilen und die Rumpsteaktranchen auflegen. Rundherum etwas Sauce auf die Teller träufeln. Die Bratkartoffeln separat dazu servieren.

Frank Rosin am 12. Dezember 2019

Salat

Bunte Salatbowl

Für 4 Portionen

4 Hdv. gem Blattsalate	100 g Kirschtomaten	1 rote Spitzpaprikaschote
$\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke	1 mittelgroße Möhre	200 g braune Champignons
100 ml Olivenöl	2 Prisen Salz	1 Bund Schnittlauch
schwarze Oliven	4 eingelegte Peperoni	2 EL weißer Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Zucker	1 Prise Pfeffer
1 Handvoll Parmesanspäne		

Gemüse zerkleinern:

Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Große Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Tomaten, Paprika und Gurke waschen und trocknen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Gurke längs vierteln, die Kerne ausschneiden und die Viertel in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen und raspeln. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln oder in Scheiben schneiden.

Champignons anbraten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin bei starker Hitze rundherum anbraten, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen.

Schnittlauch, Oliven, Peperoni schneiden:

Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Oliven und Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden.

Dressing herstellen:

In einer großen Salatschüssel das restliche Olivenöl mit Balsamico-Essig, Zitronensaft, Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Salatblätter, Tomaten, Paprika, Möhre, Gurke, Oliven, Peperoni sowie zwei Drittel des Schnittlauchs dazugeben und mit der Vinaigrette mischen.

Anrichten:

Reis oder Couscous auf den Boden von vier schönen Schalen geben und mit dem Salat toppen. Die gebratenen Champignons darauf verteilen, mit den Parmesanspänen bestreuen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp:

Für eine Portion rechnet man 50 Gramm trockenen Reis oder Couscous. Die Körner in einem Topf mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen, nach Packungsanleitung weich garen und vor dem Anrichten abkühlen lassen, sonst fällt der Blattsalat zusammen.

Frank Rosin am 07. Juni 2021

Bunter gemischter Salat mit Feta und Feige

Für 4 Portionen

1 Bund Rucola	1 Romana-Salatherz	1 Handvoll Basilikumblätter
1 kleine Fenchelknolle	2 Strauchtomaten	1 mittelgroße Möhre
1 rote Zwiebel	2 getrocknete Feigen	4 Cornichons
150 g Feta	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Salat zubereiten:

Den Rucola verlesen, mit dem Romana-Salatherz und dem Basilikum waschen und trocken schleudern.

Die Rucola- und Salatherzblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Fenchel und Strauchtomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei den inneren Strunk des Fenchels entfernen. Möhre und Zwiebel schälen. Die Möhre grob raspeln oder in feine Scheiben schneiden, die Zwiebel längs halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Feigen und Cornichons fein würfeln. Den Feta mit Küchenpapier abtupfen und in Würfel schneiden.

Dressing:

Die vorbereiteten Zutaten in einer großen Salatschüssel vermischen.

Den Saft der Zitrone auspressen, mit dem Olivenöl in einer Tasse verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette mit dem Salat mischen.

Anrichten und Servieren:

Den Salat auf Teller verteilen und zum Beispiel mit den Bratwurstspießen aus dieser Folge servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

Frank Rosin am 14. November 2021

Bunter Salat mit Garnelen

Für 4 Portionen

1 Romana-Salatherz	1 Bund Rucola	250 g Kirschtomaten
2 rote Spitzpaprikaschoten	1 Fenchelknolle	1 milde Chilischote
1 Bund Basilikum	½ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl
1 2 EL weißer Balsamico-Essig	20 Riesengarnelen	3 Schalotten
1 asiatischer Knoblauch	3 EL Olivenöl	60 g Pinienkerne
1 Schuss Weißwein	4 EL stückige Tomaten	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 g Parmesanspäne

Vom Salat die äußeren welken Blätter ablösen. Die restlichen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Den Rucola verlesen und lange Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Romanasalat waschen und trocken schleudern. Tomaten, Paprika, Fenchel und Chili waschen. Die Tomaten halbieren. Paprika und Chili längs halbieren und entkernen. Die Paprikahälften in dünne Streifen, die Chilihälften in feine Würfel schneiden. Den Fenchel waschen, den Strunk herausschneiden und die Knolle schräg in feine Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter in Stücke zupfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. In eine Schüssel umfüllen.

Noch einmal 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen darin mit den Schalotten bei starker Hitze kurz und scharf anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Die stückigen Tomaten mit der Hälfte vom Basilikum und den Pinienkernen einrühren und alles kurz noch einmal in der Pfanne schwenken.

Romanasalat, Rucola, Tomaten, Paprika, Fenchel, Chili und das restliche Basilikum in einer Schüssel mischen. Den Salat mit weißem Balsamico Essig und Olivenöl abschmecken, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat auf Teller verteilen, die Garnelen darauf mit dem restlichen Basilikum anrichten mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Parmesanspänen garniert servieren.

Frank Rosin am 11. März 2019

Bunter Salat mit Orangen-Senf-Dressing

Für 4 Portionen

1 Kopf Blattsalat	1 Bio-Salatgurke (450 g)	400 g Cocktailtomaten
2 Fenchelknollen (340 g)	1 Orange (120 g)	2 TL körniger Senf
2 EL weißer Balsamico-Essig	1 gute Prise Salz	frisch gemahlener Pfeffer

Vom Salat die äußeren welken Blätter entfernen. Die übrigen Blätter vom Kopf ablösen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Den Salat waschen und trocken schleudern.

Die Gurke gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen, größere Exemplare halbieren. Den Fenchel waschen, längs halbieren und den inneren Strunk fein hobeln.

Die Orange halbieren und den Saft auspressen.

Salat, Gurke, Tomaten und Fenchel in einer großen Schüssel mischen.

Für das Dressing die Orange halbieren und den Saft auspressen. Saft, Senf und Essig am besten in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Den Salat in der Schüssel mit dem Dressing mischen, auf Teller verteilen und sofort servieren.

Frank Rosin

Großer gemischter Salat mit Hausfrauen-Soße

Für 5 Portionen:

Für die Soße:

1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Apfel	1 kleine saure Gurke
3 Stängel Dill	200 g saure Sahne	100 g Schmand
2 EL Essiggurkensud	2 EL weißer Balsamico-Essig	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Pfeffer	

Salat:

1 Kopf Eisbergsalat	1 Romana-Salatherz	1 Salatgurke
1 kleine rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Paprikaschote	1 kleine grüne Paprikaschote
200 g Kirschtomaten	400 g braune Champignons	2 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 rote Zwiebel	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	Pekannusskerne	6 getrocknete Feigen
1 Prise Pfeffer	12 grüne Oliven	12 schwarze Oliven

Zwiebeln blanchieren:

Für die Hausfrauensauce in einem kleinen Topf Wasser aufkochen.

Die Zwiebel schälen, in feinste Würfel schneiden und im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Apfel und Gurke würfeln:

Den Apfel schälen und mit der Gurke in feinste Würfel schneiden.

Dill schneiden:

Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hausfrauensauce verrühren:

In einer Schüssel saure Sahne und Schmand verrühren. Zwiebel-, Apfel- und Gurkenwürfel mit dem Dill unterheben. Die Sauce mit Essiggurkensud, Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Beiseitestellen.

Gemüse vorbereiten:

Für den Salat Eisberg- und Romana-Salat von den äußeren Blättern befreien, in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.

Gurke, Paprika und Tomaten waschen. Die Gurke längs vierteln, die Kerne herausschneiden und die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Champignons anbraten:

Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben oder Viertel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, dabei regelmäßig durchrühren und die Stücke mit 1 Prise Salz bestreuen.

Zwiebelringe schneiden:

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Ringe schneiden.

Dill waschen, zerkleinern:

Den Dill waschen und trocken schütteln. Einige schöne Spitzen abzupfen und beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

Granatapfelkerne lösen:

Die Granatapfelkerne vorsichtig aus der Hälfte lösen.

Nüsse und Feigen stückeln:

Die Pekannusskerne und die Feigen in grobe Stücke schneiden.

Pilze abschmecken:

Die Champignonpfanne vom Herd ziehen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat vermischen:

Alle vorbereiteten Salatzutaten, bis auf die Champignons, die Granatapfelkerne und die abgezupften Dillspitzen, mit den Oliven in einer großen Schüssel vermischen.

Salat anmachen:

Den Salat mit so viel Hausfrauensauce anmachen, dass er schön benetzt, aber nicht zu sehr gebunden ist. Die übrige Hausfrauensauce anderweitig verwenden, zum Beispiel für die Nordsee-Krabbenburger.

Anrichten:

Den Salat auf Teller verteilen, mit den Champignons toppen, mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Dillspitzen garniert servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Mallorquinischer Trampó-Salat

Für 3 Portionen

4 Fleischtomaten	2 rote Spitzpaprikaschoten	1 große weiße Zwiebel
1 2 Knoblauchzehen	0,5 TL Zucker	1,5 TL Salz
5 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	0,5 TL Pfeffer
Petersilienblättchen		

Tomaten und Spitzpaprika mit einem Sparschäler schälen, der Länge nach vierteln und entkernen. Die Viertel ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln, den Knoblauch wahlweise durch die Presse drücken.

Die vorbereiteten Zutaten in ein feines Sieb geben und das Sieb in die Auffangschale stellen. Die Zutaten mit je 1 Prise Zucker und Salz würzen, dann mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln. Alles gut vermengen, beiseitestellen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Den Gemüsesaft, der sich in der Auffangschale gesammelt hat, mit Weißweinessig und Pfeffer abschmecken, nach Belieben zusätzlich noch einmal leicht salzen und mit Olivenöl verfeinern.

Den Tomaten-Paprika-Salat in tiefen Tellern anrichten und mit dem Dressing übergießen und mit Petersilie garniert servieren.

Franks Tipp:

Dadurch, dass Tomate und Paprika während der Ruhezeit ihr Wasser verlieren, werden sie noch intensiver im Geschmack.

Frank Rosin am 21. August 2019

Reis-Gemüse-Salat mit Riesen-Garnelen

Für 4 Portionen

4 Tomaten (400 g)	300 g Risottoreis	1 Zucchini (200 g)
1 Fenchelknolle (340 g)	1 Zwiebel (85 g)	1 kleine Chilischote
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	Olivenöl
10 große Riesengarnelen		

Den Backofen auf 180 °C Oberhitze vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in einer Auflaufform verteilen und im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Inzwischen Zucchini und Fenchel waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und zusammen mit der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den fertigen Reis abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Zwiebel, Chili, Basilikum, Salz und Pfeffer im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Das Olivenöl hinzufügen und alles noch einmal auf höchster Stufe pürieren. Die Masse in eine große Schüssel umfüllen.

Die Garnelen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, am Rücken entlang einschneiden und entdarmen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 35 Minuten anschwitzen. Die Garnelen dazugeben und 23 Minuten mitbraten.

Die Gemüse-Garnelen und den Reis zur Tomatenmischung in der Schüssel geben, alles gut vermischen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Rosin

Rohkost-Salat mit Bulgur und Hummus

Für den Salat:

200 g Bulgur	400 ml Gemüsebrühe	0,5 kleiner Blumenkohl
0,5 Brokkoli	1 rote Spitzpaprikaschote	1 orange Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
200 g Rotkohl	5 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Salz	0,5 Zitrone, entsaftet
0,5 TL Pfeffer	Basilikumblätter	

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen (Abtropf)	1 kleine, weiße Zwiebel	1 Zitrone, entsaftet
0,5 TL Salz		

Für den Salat den Bulgur in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einem Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten weich garen, dabei regelmäßig durchrühren und überprüfen, dass er nicht am Topfboden ansetzt. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Tipp: Bei Verwendung von Instant-Bulgur diesen nach Packungsanleitung einfach mit heißer Gemüsebrühe übergießen und einige Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und grob hacken, dabei die Stängel ruhig mitverwenden. Beide Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Röllchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen.

Die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Salatschüssel geben. Den weich gegarten Bulgur kurz ausdampfen lassen, dann ebenfalls in die Schüssel umfüllen und durchrühren.

Beiseitestellen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, bis er nussig zu duften beginnt. Brokkoli, Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit weiteren 12 EL Olivenöl dazugeben und 23 Minuten mitbraten. Das Gemüse mit Tomatenmark, Kreuzkümmel und Salz würzen und zur Bulgur-Rotkohl-Mischung in die Schüssel umfüllen. Alles sorgfältig vermischen, dabei die Zwiebelringe unterheben. Mit mehr Olivenöl nach Belieben sowie Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Hummus die Kichererbsen in ein feines Sieb abgießen, dabei das Kichererbsenwasser auffangen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Kichererbsen in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine mit 34 EL Kichererbsenwasser und der Hälfte des Zitronensafts und dem Salz cremig pürieren. Das Hummus mit mehr Zitronensaft und Salz nach Belieben abschmecken.

Den Salat noch einmal durchrühren und mit dem Hummus in einer separaten Schüssel servieren. Alternativ auf Tellern jeweils einen großen Klecks Hummus zu einer geschwungenen Linie ausstreichen und den Rohkostsalat daneben aufhäufen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Frank Rosin am 21. Oktober 2022

Salatbowl mit Frutti di mare

Für 4 Portionen

Für die Calamaretti:

500 g Calamaretti	300 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	100 ml trockener Weißwein
1 Prise Pfeffer		

Für die Miesmuscheln:

500 g Miesmuscheln	1 Rote Spitzpaprikaschote	1 Stange Staudensellerie
200 g Fenchel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt	Salz
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsebrühe	

Für die gebratenen Garnelen:

500 g Garnelen (Kopf und Schale)	100 g Fenchel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
100 ml Trockener Weißweint	1 Prise Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

12 Jakobsmuscheln	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
100 ml trockener Weißwein	1 Prise Pfeffer	

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet (mit Haut)	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
-----------------------------	---------------	--------------

Für die Kräutergarnelen:

300 g gekochte Garnelen	$\frac{1}{2}$ bunch gemischte Kräuter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für den Salat:

2 Romana-Salatherzen	2 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	12 schöne Dillspitzen
4 Zitronenschnitze		

Für die Calamaretti diese putzen, dazu Köpfe samt Fangarmen vorsichtig aus den Tuben ziehen, dann das durchsichtige Schwert ebenfalls herausziehen. Die Tuben gründlich waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles Beiseitestellen.

Für die Miesmuscheln diese gut wässern und abtropfen lassen, dabei beschädigte oder bereits geöffnete Exemplare aussortieren.

Paprika, Sellerie und Fenchel waschen. Die Paprika vierteln und entkernen. Das Gemüse in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin mit Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Die Muscheln mit dem Lorbeerblatt dazugeben und mit 1 Prise Salz würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen.

Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen, den Deckel auflegen und die Muscheln bei mittlerer Hitze garen 34 Minuten, bis sie sich geöffnet haben. Den Topf vom Herd ziehen und beiseitestellen. Vor dem Servieren nicht geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

Für die gebratenen Garnelen die Köpfe der rohen Garnelen bis auf 4 schöne Exemplare abdrehen und für einen Krustentierfond beiseitelegen (siehe Rezept Ravioli mit mediterraner Sauce Bolognese vom Blumenkohl). Die Garnelen waschen und trocknen.

Den Fenchel waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel ebenfalls fein würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er leicht bräunt und mandelig zu duften beginnt.

Die Garnelen mit Zwiebel und Fenchel dazugeben und rundherum 34 Minuten anbraten. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Teller beiseitestellen und die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

Für die Jakobsmuscheln diese mit Küchenpapier abtupfen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Das Olivenöl in der ausgewischten Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 12 Minuten braten, dabei in der Pfanne nicht bewegen, damit die Ober- und Unterseite während des Bratens schön bräunt.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Muscheln in der Pfanne schwenken, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit je 1 Prise Pfeffer würzen, aus der Pfanne heben und auf einem Teller beiseite stellen. Die Pfanne wieder auswischen.

Für den Lachs diesen mit Küchenpapier abtupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Das Filet in 4 Portionsstücke schneiden und auf der Fleischseite mit 1 Prise Salz bestreuen. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Lachs darin zunächst auf der Fleischseite je nach Dicke der Stücke 23 Minuten anbraten, dann die Stücke wenden und den Lachs auf der Hautseite weitere 23 Minuten fertig braten. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Kräutergarnelen die Köpfe der gekochten Garnelen ebenfalls abdrehen und das Fleisch aus den Schalen lösen. Köpfe und Schalen für einen Krustentierfold (siehe Rezept Ravioli mit mediterraner Sauce Bolognese vom Blumenkohl) beiseitelegen. Die gemischten Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Öl in der ausgewischten Pfanne der Jakobsmuscheln erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die gekochten Garnelen mit den Kräutern dazugeben und in der Pfanne kurz schwenken. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann auf einen Teller umfüllen und die Pfanne noch einmal auswischen.

Für die Calamaretti das Olivenöl in der ausgewischten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, mit je 1 Prise Zucker und Salz würzen. Wenn die Tomaten weich zu werden beginnen, die Calamarettiringe dazugeben und mitbraten, bis sich die Ringe leicht weiß werden und sich ihre Ränder leicht einrollen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Für den Salat die äußeren Blätter der Salatherzen entfernen, die Köpfe in Streifen schneiden waschen und trocken schleudern. Die Salatstreifen in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer marinieren.

Den Salat in der Mitte von vier Bowls oder tiefen Tellern aufhäufen. Gebratene Garnelen, Jakobsmuscheln, Kräutergarnelen, gebratenen Lachs und Calamaretti rundherum verteilen. Die Mitte mit einigen Miesmuscheln toppen, dazwischen jeweils 1 Zitronenschnitzer anrichten und die Bowl mit Dillspitzen garnieren.

Frank Rosin am 15. Dezember 2022

Schwein

Schnitzel Wiener Art mit Champignon-Rahm-Soße

Für 4 Portionen

Schnitzel:

4 Schweineschnitzel (à 180 g)	100 g Paniermehl	100 g Weizenmehl
2 Eier (Größe M)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
250 ml neutrales Öl		

Soße:

350 g Champignons	1 mittelgroße Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
6 Scheiben Bacon	75 g Bergkäse	2 EL neutrales Öl
2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer	100 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne	200 ml Rinderfond	Speisestärke

Schnitzel klopfen: Für die Schnitzel das Fleisch zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel mit der flachen Seite des Fleischklopfers schön dünn ausklopfen. Paniermehl und Weizenmehl auf je einem tiefen Teller verteilen. Auf einem dritten Teller die Eier verschlagen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch panieren: Die Schnitzel erst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch die gewürzten Eier ziehen und abschließend im Paniermehl wälzen, dabei die Brösel nur leicht andrücken. Nebeneinandergelegt beiseitelegen.

Sauce vorbereiten: Für die Sauce die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängel fein schneiden. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Den Bergkäse entrinden und reiben oder in feinste Streifen schneiden.

Champignons und Speck anbraten: Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin bei starker Hitze anbraten, bis sie Farbe nehmen. Die Temperatur reduzieren, die Pilze auf einer Pfannenseite zusammenschieben und die Zwiebeln auf der freien Pfannenseite mit den Speckstreifen bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind, dabei den Pfanneninhalt mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Ablöschen: Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Sahne und Rinderfond angießen, die Sauce bei niedriger Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen.

Schnitzel anbraten: Inzwischen für die Schnitzel das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin nacheinander von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten goldbraun braten (siehe Tipp). Dabei die Pfanne sanft hin und herschwenken und dadurch die Schnitzel immer wieder mit dem heißen Fett begießen. Beim Wenden darauf achten, die Panade nicht mit einer Gabel einzustechen. Die Schnitzel aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Käse zur Sauce geben: Den geriebenen Bergkäse in der Sauce schmelzen lassen, dabei kräftig durchrühren, bis sich der Käse richtig aufgelöst hat. Die Sauce noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Abschließend zwei Drittel der Petersilie unterheben.

Anrichten: Die Schweineschnitzel Wiener Art auf Tellern anrichten, mit der Champignonrahmsauce begießen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren **Tipp:** Bei Benutzung von zwei oder mehr Pfannen zum gleichzeitigen Braten das Öl pro Pfanne rechnen und die Gesamtmenge entsprechend erhöhen.

Frank Rosin am 31. Oktober 2021

Schweine-Braten

Für 5 Portionen

1,5 kg Schweinebraten (ohne Schwarte)	3 Knoblauchzehen	3 EL neutrales Öl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 g Möhren
100 g Knollensellerie	1 große Zwiebel	1 TL Kümmelsamen
2 Prisen Zucker	1 EL Tomatenmark	100 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
3 Nelken	1 Lorbeerblatt	2 TL Senf
150 g kalte Butterstückchen	500 g Mehl	2 TL Salz
21 g frische Hefe	150 ml lauwarme Milch	1 Prise Zucker
1 Ei	1 Handvoll Semmelbrösel	

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Für das Fleisch das Schweinefleisch rundherum salzen und pfeffern, dann mit einem scharfen Messer mehrmals gleichmäßig einstechen. Den Knoblauch schälen, in Stücke schneiden und die Stücke in die Einstichstellen im Schweinebraten schieben. Das Öl in einen großen Bräter erhitzen und den Schweinebraten darin bei starker Hitze rundherum scharf anbraten. Für die Sauce Möhren, Sellerie und Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel zum Fleisch in den Bräter geben und kurz mitbraten. Kümmel und Zucker einstreuen, das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mit anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Den Fond und so viel Wasser angießen, dass der Bräterboden etwa 2 cm hoch bedeckt ist. Nelken und Lorbeer hinzufügen, mit Salz und Pfeffer noch einmal würzen und den Braten im heißen Ofen etwa 1,5 Stunden schmoren, dabei regelmäßig Wasser nachfüllen und nach der Hälfte der Garzeit den Braten einmal wenden.

Für die Knödel das Mehl mit 1 TL Salz in eine große Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, den Zucker dazugeben und die lauwarme Milch angießen. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Vorteig 15 Minuten gehen lassen. Die Eier dazugeben und alles mit den Händen oder mit den Knethaken des Handrührgeräts mindestens 5 Minuten zu einem homogenen Teig verkneten. Zum Schluss noch die Semmelbrösel dazugeben und die Masse mit der Hand nochmals gut durchkneten. Die Schüssel wieder mit einem Tuch abdecken und mindestens 30 Minuten ruhen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat.

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, dann in 4 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer dicken Rolle formen, nochmals abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Die Teigrollen noch einmal nachrollen und in einem großen Topf mit leicht kochendem Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten gar ziehen lassen. Den Braten aus dem Ofen nehmen und warm halten. Den Sud in einen Topf umfüllen und nach Belieben ein wenig weiter einkochen. Lorbeer und Nelken wieder entfernen und den Sud mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd ziehen und die kalten Butterstückchen mit einem Schneebesen einrühren, um die Sauce zu binden. Die Teigrollen aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Den Schweinebraten ebenfalls in Scheiben aufschneiden.

Den Schweinebraten mit den Knödelscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Sud begossen servieren.

Frank Rosin am 14. September 2019

Schweine-Filet in Kräuterkruste, Kartoffel-Gratin, Gemüse

Für 4 Portionen

Gratin:

1 kg vorw. festk. Kartoffeln	1 EL Butter	1 Knoblauchzehe
500 g Sahne	Muskatnuss	1 Prise Salz
Pfeffer	100 g Parmesan	

Gemüse:

1 Brokkoli	1 große Zucchini	$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Fleisch:

800 g Schweinefilet	2 Prisen Salz	gemischte Kräuter
6 EL Semmelbrösel	1 Ei	4 EL Mehl
75 g Butter	2 EL neutrales Öl	

Kartoffeln schälen: Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, der Länge nach fächerförmig einschneiden und mit der flachen Hand leicht andrücken, damit sich die Fächer öffnen. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten und die Kartoffelfächer in der Form nebeneinander verteilen.

Gemüse schneiden: Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Sahne und Knoblauch in einem hohen Rührbecher mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kartoffelfächer mit der Sahne begießen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 40/45 Minuten backen. Inzwischen für das Gemüse Brokkoli, Zucchini und Kürbis waschen. Den Brokkoli in Röschen teilen, die Zucchini je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis entkernen, das Fruchtfleisch würfeln.

Fleisch klopfen und würzen: Für das Fleisch das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien, in Portionsstücke schneiden und zwei Finger dick in Form klopfen.

Rundherum mit Salz würzen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und mit den übrigen Kräutern fein schneiden. Die Weißbrotbrösel in einer Schüssel mit den Kräutern mischen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und unter das Semmelbrösel-Kräuter-Gemisch (mis de pain) heben.

Fleisch marinieren: Die Eier in einem tiefen Teller kurz verschlagen, das Mehl auf einen zweiten Teller geben. Die Fleischstücke von einer Seite erst in das Mehl drücken, dann durch die Eier ziehen und abschließend in die Kräuter-Brösel-Mischung drücken.

Fleisch anbraten: Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefiletstücke darin auf der Kräuterkrustenseite bei starker Hitze kräftig anbraten. Das Fleisch vorsichtig wenden und von der anderen Seite ebenfalls scharf anbraten. Die Stücke auf einem ofenfesten Teller verteilen und im heißen Ofen mit den Kartoffeln die letzten 5 Minuten fertig garen.

Gemüse anbraten: Inzwischen für das Gemüse die Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zunächst den Kürbis darin unter gelegentlichem Rühren 34 Minuten braten. Den Brokkoli dazugeben und 4 Minuten mitbraten. Das fertige Fleisch und die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

In dieser Zeit die Zucchini dazugeben und alles weitere 34 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist, aber noch etwas Biss hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Gratin und Gemüse auf Teller verteilen, das Schweinefilet mit Kräuterkruste anlegen und servieren.

Frank Rosin am 02. April 2020

Spätzle und Schweine-Filet mit Cognac-Rahm und Pilzen

Spätzle:

320 g Mehl	3 g Salz	1 Ei
Mineralwasser	1 Prise Muskatnuss	1 Prise Pfeffer

Soße/Geschnetzeltes:

170 g Schweinefilet	2 cl Cognac	3 Champignons
0,5 rote Zwiebel	100 ml Bratensoße	30-50 ml Sahne
20 g Butter	1 Lauchzwiebel	2-3 Kirschtomaten
gehackte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
Öl	Olivenöl	

Das Ei mit Mineralwasser auf 170 Milliliter Gesamtmasse auffüllen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten von Hand zu einer homogenen Masse schlagen. Den Spätzleteig etwas ruhen lassen.

Einen Topf mit kochendem Wasser aufstellen. Den Teig durch eine handelsübliche Spätzlepresse oder Hobel durchpressen. Alternativ geht auch von Hand vom Brett schaben, allerdings muss der Teig hierzu etwas fester sein.

Das Schweinefilet parieren. In gewünscht große Stücke vorportionieren und schneiden. Die Champignons, Zwiebeln, Tomaten und Petersilie schneiden. Eine Pfanne vorheizen und mit etwas Öl und Olivenöl heiß werden lassen.

Zwiebeln und Champignons dazugeben, kurz scharf anbraten und durchschwenken. Dann das Schweinefilet dazugeben und schön scharf anbraten.

Alles etwas salzen und pfeffern. Etwas Butter in die Pfanne geben und mit dem Cognac ablöschen. Einmal durchschwenken, damit sich der Cognac verteilt.

Jetzt die Bratensauce und etwas Sahne dazugeben und auf die gewünschte Konsistenz einreduzieren lassen. Zum Schluss noch die frische Petersilie und Kirschtomaten dazugeben. Nochmal abschmecken - fertig.

Frank Rosin am 21. August 2022

Soßen

Burger-Soße

Für 4 Portionen

1 kleine Essiggurke 1 TL Kapern 1 EL gehackte gemischte Kräuter
4 EL Mayonnaise 1 TL mittelscharfer Senf 1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Die Zwiebel schälen. Essiggurke und Kapern abtropfen lassen, dann mit der Zwiebel fein hacken. Die gehackten Zutaten mit den Kräutern und dem Senf unter die Mayonnaise rühren. Die BURGERSAUCE mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Rosin am 09. August 2019

Förster-Soße

Für 4 Portionen:

250 g Champignons 2 Schalotten 2 EL Olivenöl
2 EL Butter 1 EL grüne Pfefferkörner 1 Prise Salz
4 cl Cognac 100 ml Weißwein 250 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne 1 Möhre 75 g durchw. Räucherspeck
1 Bund Kräuter Pfeffer

Sauce ansetzen:

Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und grob würfeln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Pilze darin anschwitzen. 1 EL Butter dazugeben und zerlassen. Die grünen Pfefferkörner einstreuen und mit 1 Prise Salz würzen.

Ablöschen:

Den Pfanneninhalt mit dem Cognac ablöschen und kurz flambieren. Weißwein und 200 ml Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte der Menge einkochen. Die Sahne einrühren und die Sauce weiter köcheln lassen.

Gemüse und Speck hinzufügen:

Inzwischen die Möhre schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze auslassen. Die Möhrenraspeln zum Speck geben und mitbraten, dabei die restliche Butter hinzufügen. Mit der übrigen Gemüsebrühe ablöschen und den Pfanneninhalt unter die Champignonsauce rühren.

Abschmecken:

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Pfanne vom Herd ziehen und die gehackten Kräuter unter die Sauce heben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Schnitzel.

Frank Rosin am 03. Dezember 2019

Paprika-Soße

Für 4 Portionen

1 rote Spitzpaprikaschote	1 gelbe Spitzpaprikaschote	1 orange Spitzpaprikaschote
2 Möhren	2 Zwiebeln	1 große Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL grüne Pfefferkörner	1 EL Tomatenmark
200 g Ajvar mild	100 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
400 g passierte Tomaten	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
2 EL Petersilie		

Das Gemüse vorbereiten:

Die Paprikaschoten waschen, vom Stielansatz befreien und entkernen. Die Schoten in feine Ringe oder Streifen schneiden. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Möhren auf der Gemüse- reibe grob raspeln. Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Den Knoblauch grob hacken.

Das Gemüse anbraten:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin kurz durchschwenken. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben, Zwiebeln und Knoblauch auf der freien Seite dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Die Möhrenraspeln und grüne Pfefferkörner dazuzugeben und kurz mitbraten.

Sauce einkochen:

Tomatenmark und Ajvar einrühren. Mit Weißwein und Brühe ablöschen. Die passierten Tomaten einrühren und das Ganze salzen. Die Sauce bei niedriger Hitze sämig einkochen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und zum Servieren mit der Petersilie bestreuen. Dazu passen Schnitzel.

Frank Rosin am 04. Dezember 2019

Suppen

Brotsuppe mit Pfeffer-Beißern und Chorizo

Für 6 Portionen

200 g altbackenes Roggenbrot	100 g Zwiebeln	150 g Möhren
150 g Staudensellerie	1 Stange Lauch	2 TL Olivenöl
100 g Butter	1 Chorizo, (Würfel)	½ TL Zucker
1 Knoblauchzehe	150 ml Weißwein	1,5 l Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt	1 Nelke	4 Pfefferbeißer
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Zweig Rosmarin	5 Stängel Petersilie
½ Bund Dill	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Brot in mundgerechte Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten knusprig rösten. Inzwischen Zwiebeln und Möhren schälen. Sellerie und Lauch putzen und waschen. Das vorbereitete Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin mit Zwiebeln und Chorizo bei mittlerer Hitze anschwitzen. Inzwischen den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse in der Pfanne mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Die Brühe angießen, die Hälfte der Brotwürfel mit Lorbeer und Nelke dazugeben. Die Suppe bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

Währenddessen die Pfefferbeißer in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Rosmarin, Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen und mit dem Dill fein schneiden. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, die Wurstscheiben mit dem Rosmarin dazugeben und rundherum anbraten. Lauchzwiebeln, zwei Drittel der Petersilie, Dill und Wurstscheiben unter die Suppe rühren und alles noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit den restlichen Brotwürfeln und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 25. Februar 2019

Güvec mit Lamm-Koteletts

Für 4 Portionen:

Für das Güvec:	600 g festk. Kartoffeln	2 kleine Zucchini
1 große rote Paprikaschote	1 große Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl	3 große Strauchtomaten
150 ml heiße Gemüsebrühe	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)	Zitronensaft, Salz, Pfeffer
180 g Fetakäse		
Für das Fleisch:	12 Lammkoteletts (mit Knochen)	Salz, Pfeffer
3 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL neutrales Öl

Zutaten zerkleinern:

Für das Güvec die Kartoffeln schälen und in fingerkuppengroße Würfel schneiden. Zucchini und Paprika waschen und längs vierteln.

Stielansatz und Kerngehäuse der Paprika entfernen, dann mit den Zucchini vierteln in Würfel von derselben Größe wie die Kartoffeln schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und mit der Petersilie fein schneiden.

Güvec zubereiten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen und mit kochend heißem Wasser übergießen. Nach 1 Minute das Wasser abgießen. Die Tomaten häuten, halbieren und ohne Stielansatz grob hacken. Die Tomaten zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und durchschwenken. 1 Schuss Gemüsebrühe angießen und die Kartoffeln etwa 10 Minuten weich garen. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, etwas mehr Brühe angießen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Gemüse braten:

In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Zucchini und Paprika dazugeben und 45 Minuten weich, aber noch bissfest braten.

Kartoffel-Gemüse-Mischung überbacken:

Das Gemüse mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Die geschälten Tomaten angießen dabei leicht zerkleinern, die Hälfte der Petersilie und den Thymian dazugeben, alles durchschwenken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel-Gemüse-Mischung in ein gewässertes Tongefäß oder eine andere ofenfeste Form umfüllen, mit dem zerbröselten Feta bestreuen und im heißen Ofen 10-15 Minuten überbacken.

Lammkoteletts braten:

In dieser Zeit für das Fleisch die Lammkoteletts mit 1 Prise Salz würzen. Rote Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Das neutrale Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin je nach Dicke von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten scharf braten. Herausnehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch im Fett der Fleischpfanne glasig anschwitzen. Die restliche Petersilie untermischen und mit 1 Prise Salz würzen. Das Fleisch ebenfalls noch einmal etwas Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Das überbackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen.

Je 3 Lammkoteletts anlegen und mit der Zwiebel-Petersilien-Mischung toppen.

Frank Rosin am 24. Januar 2021

Paprika-Gulasch-Suppe

Für 8 Portionen

800 g Rindergulasch	2 Stangen Staudensellerie	2 Möhren
4 mittelgroße Kartoffeln (300 g)	1 Handvoll Champignons	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL neutrales Öl	200 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker	2 TL Paprikapulver edelsüß
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	1 TL Salz plus mehr	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
300 ml trockener Rotwein	2 Lorbeerblätter	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1 $\frac{3}{4}$ l Rinderbrühe	1 rote Paprikaschote	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Limette	2 TL Speisestärke	

Fleisch und Gemüse vorbereiten:

Das Rindergulasch bei Bedarf von Fett und Sehnen befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, Möhren und Kartoffeln schälen. Sellerie, Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Fleisch anbraten:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig mitbraten.

Gemüse hinzugeben:

Das Fleisch auf einer Topfseite zusammenschieben, Zwiebeln und Knoblauch auf der freien Topfseite glasig anschwitzen. Nach 2-3 Minuten Möhre und Sellerie dazugeben und weitere 2 Minuten mitschwitzen. Champignons, Tomatenmark, Zucker, Paprikapulver und Kümmel einrühren, mit 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer würzen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten.

Mit Rotwein ablöschen:

Den Topfinhalt mit einem Drittel des Rotweins ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Das zweite Drittel Rotwein angießen und das Einkochen wiederholen, bis der Rotwein aufgebraucht ist.

Kartoffeln hinzufügen:

Kartoffeln und Lorbeerblätter dazugeben, geschälte Tomaten und Rinderbrühe angießen, die Temperatur reduzieren und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde köcheln, bis das Fleisch schön weich ist.

Paprika mitgaren:

Inzwischen die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Röllchen schneiden. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Paprikawürfel zur Suppe geben und mitgaren.

Abschmecken:

Die Paprika-Gulaschsuppe mit Limettensaft sowie mehr Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Nach Belieben die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Suppe damit binden.

Servieren:

Die Paprika-Gulaschsuppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit Lauchzwiebelröllchen bestreut servieren.

Frank Rosin am 31. Oktober 2021

Portugiesischer Bohnen-Eintopf

Für 4 Portionen

2 Fleischtomaten (500 g)	1 rote Paprikaschote (150 g)	1 Zucchini (200 g)
2 kleine Chilischoten	2 rote Zwiebeln (150 g)	3 Knoblauchzehen
500 g Rinderhackfleisch	600 ml Gemüsebrühe	1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	200 g Kichererbsen
200 g weiße Bohnen		

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.

Paprika, Zucchini und Chili waschen und trocknen. Paprika und Chili halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls ohne Stielansatz würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Hackfleisch und 1 kleinen Schuss Gemüsebrühe in einer Schüssel gründlich verkneten. Mit Paprikapulver, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa walnussgroße Bällchen formen.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Paprika, Zucchini und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten, abgetropfte Kichererbsen und Bohnen dazugeben und mit Gemüsebrühe bedecken. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen, die Temperatur reduzieren und den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleischbällchen darin bei starker Hitze rundherum schön braun braten. Die gebratenen Hackfleischbällchen in den Eintopf einlegen und darin bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Den Eintopf mit den Hackfleischbällchen auf tiefe Teller verteilen und servieren.

Frank Rosin

Vegetarisch

Florentiner Kartoffeln

Für 2 Portionen

4 festkochende Kartoffeln	150 g frischer Spinat	100 g Kirschtomaten
3 Frühlingszwiebeln	2 Stängel glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g Feta (Schafskäse)	2 EL Olivenöl
1 Schuss Pernod	100 g Sahne	Parmesanspäne
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Kartoffeln schneiden:

Die vorgegarten Kartoffeln mit Schale der Länge nach in etwas dickere Scheiben schneiden.

Gemüse und Küchenkraut zerkleinern:

Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die harten Stiele entfernen und die Blätter grob schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Käse portionieren:

Den Feta mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln anbraten:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben möglichst nebeneinander darin verteilen und bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Die Scheiben wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten, dabei eine kleine Pfannenecke frei schieben. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der freien Pfannenecke mitbraten.

Gemüse und Käse braten:

Die halbierten Kirschtomaten, den Spinat und den Feta mit zwei Dritteln der Frühlingszwiebelringe dazugeben.

Pfanne ablöschen und abschmecken:

Den Pfanneninhalt gut durchschwenken und mit 1 Schuss Anisée sowie der Sahne ablöschen. Die Flüssigkeit leicht einkochen, dann den Parmesan einstreuen und das Ganze noch einmal gut durchschwenken. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Kartoffelscheiben leicht überlappend in einer Linie auf zwei Tellern anrichten, die Spinat-Tomaten-Feta-Mischung darüber verteilen und die Florentiner Kartoffeln mit Petersilie und den restlichen Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

Frank Rosin am 27. Mai 2021

Insalata á la salva mit gebratenem Gemüse und Parmesan

Für 4 Portionen

200 g braune Champignons	200 g Cocktailtomaten	1 Aubergine
2 kl. rote Spitzpaprikaschoten	1 kleine Knoblauchzehe	7 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker	3 Prisen Salz	3 Prisen Pfeffer
200 ml Weißwein	4 EL Tomatensugo	3 Stängel Basilikum
2 Romana-Salatherzen	1 Bund Rucola	1 Bund gemischte Kräuter
2 EL weißer Balsamico-Essig	1 Prise Zucker	grüne Oliven
1 Glas Artischockenherzen	125 g Mini-Mozzarellakugeln	gehobelte Parmesanspäne

Gemüse schneiden:

Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Viertel schneiden. Cocktailtomaten, Aubergine und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren, die Aubergine grob würfeln und die Spitzpaprika in Ringe schneiden, dabei bei Bedarf entkernen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Pilze anbraten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Den Knoblauch bei leicht reduzierter Hitze dazugeben und kurz mitbraten. Die Champignons mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und in der Pfanne schwenken. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Auberginen angebraten:

In einer zweiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen, den Tomatensugo dazugeben. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, waschen, trocknen und klein gezupft zu den Auberginen geben. Die Pfanne ebenfalls vom Herd ziehen.

Salat vermischen:

Die Romana-Salatherzen samt Strunk in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, mit den Kräutern waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Das restliche Olivenöl in einer großen Schüssel mit dem Balsamico-Essig verquirlen. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Romanasalat, Rucola und Kräuter dazugeben und mit der Vinaigrette vermischen. Spitzpaprikaringe, Oliven und Artischockenherzen hinzufügen und alles noch einmal gründlich mischen.

Anrichten:

Den Salat auf tiefe Teller verteilen, Mozzarella-Kugeln, Auberginen-Würfel und Champignon-Tomaten-Mischung darauf anrichten und den Insalata Salva mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Frank Rosin am 24. März 2020

Käse-Ei-Knödel

Für 4 Portionen

370 g Toastbrot	300 g Parmesan	100 ml Milch
4 Eier	Muskatnuss	5 Prisen Salz
2 EL Speisestärke	1 Schalotte	1 EL neutrales Öl
2 Liter Gemüsebrühe	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Knödelteig herstellen: Für ein Wasserbad einen großen Topf einige Zentimeter hoch mit Wasser füllen und bei niedriger Hitze erwärmen. Inzwischen das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan in grobe Späne hobeln. Die Milch etwas mehr als handwarm erhitzen und mit 2 Eiern verquirlen. Die Milch mit Muskat und Salz würzen. Die Toastbrotwürfel in eine Metallschüssel geben und die Speisestärke darüber sieben. Mit der Eiermilch begießen und 250 g Parmesan dazugeben. Die Zutaten mit den Händen gut vermischen.

Knödelmasse warmhalten: Die Schüssel mit der Masse auf das warme Wasserbad stellen.

Schalotten anschwitzen: Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Rührei braten: Die beiden übrigen Eier verquirlen, mit Salz leicht würzen, in die Pfanne zur Schalotte gießen und zu Rührei braten.

Rührei zur Knödelmasse geben: Das Rührei zur Knödelmasse geben und mit den Händen untermischen dabei aufpassen, dass der Schüsselboden im Wasserbad nicht zu warm geworden ist. Alternativ die Toastbrotmasse in eine andere Schüssel umfüllen und dort weiterkneten.

Knödel abschmecken: Die Masse nach Belieben mit mehr Salz und Muskatnuss abschmecken. Beiseitestellen und 10 Minuten ruhen lassen.

Schritt 7: Gemüsebrühe erhitzen Die Gemüsebrühe in einem weiten Topf erhitzen sie muss sieden, darf aber nicht kochen.

Knödel formen: Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Knödelmasse 16 gleich große Knödel (\varnothing etwa 5 cm) formen.

Knödel ziehen lassen: Die Knödel vorsichtig in die heiße Gemüsebrühe gleiten lassen und darin bei niedriger Hitze etwa 8 Minuten ziehen lassen.

Nussbutter herstellen: In dieser Zeit die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis die sich absetzende Molke zu bräunen beginnt und die Butter nussig duftet. Den Topf vom Herd ziehen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Anrichten: Die Parmesan-Rührei-Knödel abgetropft auf Teller verteilen, großzügig den übrigen Parmesan aufhäufen, mit Nussbutter begießen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp: Knödel können z.B. mit Rote Bete verfeinert werden: Dazu vorgegarte Rote Bete sehr fein würfeln und in den Teig geben. Diese Knödel in einem Sud aus Gemüsebrühe, Rote-Bete-Saft und 1 Spritzer Essig gar ziehen lassen.

Frank Rosin am 12. August 2021

Pasta mit Kirschtomaten und Basilikum

Für 4 Portionen

500 g Fusilli	1 EL Salz	250 g Kirschtomaten
2 Spitzpaprikaschoten	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	2 Prisen Pfeffer	1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker	50 ml Weißwein	1 Mozzarella
1 Bund Basilikum	75 g Parmesanspäne	

Pasta kochen:

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Fusilli darin nach Packungsanleitung bissfest garen.

Tomaten:

Inzwischen Tomaten und Paprika waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren, die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin bei mittlerer bis starker Hitze braten, bis der Saft austritt und zuckerig karamellisiert. Die Paprika dazugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Zwiebel auf der freien Seite in die Pfanne geben und 2-3 Minuten mitbraten, bis sie glasig wird.

Den Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitbraten, dann das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum:

Das Tomatenmark einrühren, mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit dem Anisée ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. In dieser Zeit den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängel grob schneiden.

Vermengen: Die bissfest gegarte Pasta abgießen dabei 1 Kelle Kochwasser abnehmen und beiseite stellen und tropfnass zur Sauce in die Pfanne geben. Den Pfanneninhalt gut durchschwenken, mit dem Mozzarella bestreuen, zwei Drittel von Basilikum und Parmesanspänen unterheben. Ist die Mischung nicht saftig genug, nach Belieben 1 Schuss Kochwasser untermischen und die Pasta noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten und Servieren:

Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit dem übrigen Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 31. Oktober 2021

Pilz-Gemüse-Pfanne auf Röstbrot

Für 4 Portionen

Für das Röstbrot:

1 große Avocado	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	1 Spr. Limettensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	5 TL Olivenöl
4 Sch. Bauernbrot	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Weißwein

Für die Pfanne:

gemischte Pilze	$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	Rosenkohl
2 Stg. Staudensellerie	2 große Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Birne
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Schuss Weißwein	Basilikumblätter

Den Spread vorbereiten:

Für das Röstbrot mit Sandwich Spread die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Avocado- und Paprikawürfel in einer Schüssel mit 1 Spritzer Limettensaft vermischen, dabei die Avocado leicht andrücken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterheben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Brot rösten:

1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben mit je 1 TL Olivenöl einreiben und mit dem Knoblauch in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten, dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt. Das Brot aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Spread fertig zubereiten:

Den Knoblauch in der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen und unter das Sandwich Spread rühren.

Die Gemüse-Pfanne vorbereiten:

Für die Pilz-Gemüse-Pfanne die Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Blumenkohl, Rosenkohl, Staudensellerie, Strauchtomaten und Birne waschen. Den Blumenkohl grob hacken. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und die Köpfe mit dem Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und in mindestens 8 schöne, etwas dickere Scheiben schneiden. Die Birne ohne Kerngehäuse in Spalten teilen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Gemüse-Pfanne zubereiten:

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 34 Minuten anbraten. Parallel das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Rosenkohl und Pilze unter die Zwiebel-Blumenkohl-Mischung heben und 23 Minuten mitbraten. Staudensellerie und Birne dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

Abschmecken und anrichten: Die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse noch einmal mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben auf Teller verteilen und das Sandwich Spread aufstreichen. Die Tomatenscheiben auflegen, dann das Gemüse darauf anrichten. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Frank Rosin am 19. Dezember 2019

Pizza mit Artischocken und Oliven

Für 4 Portionen

Teig:

500 g Pizzamehl (Type 00) 2 TL Salz 2,5 g frische Hefe
1 EL Olivenöl

Sugo:

500 g passierte Tomaten 2 EL Olivenöl 1 Prise Zucker
1 TL Salz ½ TL Pfeffer Basilikumblätter

Belag:

250 g Mini-Mozzarallakugeln 1 Glas Artischockenherzen grüne Oliven
½ Bund Rucola 2 EL Olivenöl

Außerdem:

1 Pizzastein (optional)

Teig vorbereiten:

Für den Teig die Hälfte des Mehls und das Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe hineinbröseln, 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben und das Ganze mit den Quirlen von Handrührgerät oder Küchenmaschine zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Die Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Pizzateig zubereiten:

Das restliche Mehl mit dem Knethaken oder den Händen unter den Teig mischen und 3 Minuten kräftig weiterkneten. Den Teig zu einer Kugel oder Rolle formen und in vier gleich große Stücke teilen. Jedes Stück in einer Schüssel mit Frischhaltefolie fest verschlossen an einem gleichmäßig warmen Ort weitere 2 Stunden gehen lassen.

Sugo herstellen:

Für den Sugo die passierten Tomaten in einer Schüssel mit dem Olivenöl verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter waschen, gründlich trocknen, in kleine Stücke zupfen und unter den Sugo heben. Den Backofen samt Backblech auf 220 °C Umluft vorheizen. Bei Verwendung eines Pizzasteins den Stein nach Gebrauchsanleitung vorheizen.

Pizzen belegen:

Die Teigstücke auf der bemehlten Arbeitsfläche zu millimeterdünnen Fladen ausrollen, dabei immer wieder wenden. Den Teig auf Backpapier legen, mit Tomatensugo bestreichen, mit Mozarellaakugeln, Artischockenherzen und Oliven belegen. Die Pizza mit dem Backpapier auf den heißen Pizzastein oder das heiße Blech legen und im Ofen 12-15 Minuten knusprig backen. Je nach Backofengröße die Pizzen gleichzeitig oder nacheinander backen.

Rucola hinzugeben:

In dieser Zeit den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden oder zupfen. Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Rucola bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Tipp:

Der Teig wird mit speziell italienischem Mehl zubereitet. Alternativ gelingt er aber auch mit Weizenmehl Type 405. Sie können den Teig auch schon am Vortag vorbereiten und die zweite Gehzeit entsprechend verlängern. In diesem Fall den portionierten Teig im Kühlschrank aufbewahren.

Frank Rosin am 24. März 2020

Ravioli mit Blumenkohl-Bolognese

Für 4 Portionen:

Für den Krustentierfond:

150 g Fenchel	1 Lauchstange	150 g Möhre
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
200 - 300 g Garnelenköpfe und -schalen	1 EL Tomatenmark	1 TL Zucker
4 cl Anisschnaps	100 ml trockener Weißwein	800 ml Fischfond
400 ml stückige Tomaten	1 Lorbeerblatt	3 Nelken
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ teaspoon	bunte Pfefferkörner

Für Sauce Bolognese und Ravioli:

1 mittelgroßer Blumenkohl	150 g Fenchel	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	1 TL Speisestärke
4 Portionen Ravioli	500 g geriebener Parmesan	

Für den Fond Fenchel und Lauch putzen und waschen, die Möhre schälen. Fenchel und Möhre in grobe Würfel schneiden, den weißen bis hellgrünen Teil vom Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, Fenchel, Möhre, Lauch, Zwiebel, Knoblauch darin mit den Garnelenköpfen und -schalen bei starker Hitze anrösten. Das Tomatenmark einrühren, den Zucker einstreuen und beides kurz mitbraten. Erst mit dem Anisschnaps, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Fond und stückige Tomaten angießen, Lorbeer, Nelken, Salz und Pfefferkörner dazugeben. Alles aufkochen und den Fond 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen.

Inzwischen für die Sauce Bolognese den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und trocknen. Die Röschen rundherum Schicht für Schicht mit einem großen Messer fein herunter schneiden, alternativ auf dem Gemüsehobel grob raspeln. Den Fenchel waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängeln fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Schmorpfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei starker Hitze anbraten, bis er zu bräunen beginnt. Fenchel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und bei etwas niedrigerer Hitze kurz mitbraten. Tomatenmark und Zucker einrühren und kurz mitbraten.

Den eingekochten Fond durch ein feines Sieb entweder direkt zum Blumenkohl in die Pfanne gießen oder aber erst durch ein feines Sieb abgießen und dann den Blumenkohl damit ablöschen. Alles aufkochen und etwa 5 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben die Sauce mit wenig glatt gerührter Speisestärke binden. Zwei Drittel der Petersilie unterheben und die Sauce warmhalten.

Die Ravioli nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Teller verteilen.

Die Ravioli mit der mediterranen Sauce Bolognese vom Blumenkohl großzügig begießen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit der restlichen Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 15. Dezember 2022

Spaghetti aglio e olio

Für 4 Personen:

500 g Spaghetti	1 EL Salz	200 g Kirschtomaten
2 Stücke Schalotten	2 Stücke Knoblauchzehen	0,5 Bündel glatte Petersilie
0,5 Bündel Basilikum	1 EL eingelegte Jalapeños	2 EL einfaches Olivenöl
100 ml trockener Weißwein	1 Prise Pfeffer	100 g geriebener Parmesan
50 ml natives Olivenöl extra		

In einem Topf reichlich Wasser mit 1 EL Salz aufkochen. Inzwischen die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und ohne Stängel fein schneiden. Die Jalapeños fein hacken.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. In dieser Zeit das einfache Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Tomatenhälften dazugeben und kurz mitschwitzen.

Den Pfanneninhalt mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Wenn die Pasta bissfest sind, die Spaghetti aus dem Kochwasser tropfnass in die Pfanne heben und darin schwenken. Nach Belieben oder Bedarf 12 Kellen Spaghettiwasser dazugeben. Die Hälfte des Parmesans und das native Olivenöl unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Petersilie unterheben.

Die Spaghetti auf Teller verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

Tipp:

Nudelwasser enthält viel Stärke und schafft Bindung. Daher Nudeln generell nach dem Garen nie mit kaltem Wasser abschrecken, sonst geht der Stärkefilm, der eine Bindung zur Sauce schafft, verloren.

Frank Rosin am 27. Februar 2023

Vorspeisen

Antipasti misti

Für das Vitello tonnato:

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

Für die gebratenen Pilze:

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

Für den Salat:

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

Vorbereitungen am Vortag:

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

Gemüse schneiden:

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

Fleisch über Nacht ziehen lassen:

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

Fleisch garen:

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

Garsud abkühlen lassen:

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

Vitello tonnato Sauce zubereiten:

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

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

Beiseitestellen.

Champignons braten:

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

Knoblauch und Zwiebel dazugeben:

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

Ablöschen:

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

Petersilie dazugeben:

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

Den Garnelen-Salat zubereiten:

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

Anrichten:

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

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

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

Frank Rosin am 26. August 2021

Rinder-Tatar mit Avocado und Granatapfel

Für 4 Portionen

300 g Beefsteak	1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL Tabasco
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
1 kl. rote Chilischote	4 Stiele Koriander	1 reife Avocado
2 EL Zitronensaft	1 Chili	8 runde Sch. Pumpernickel

Die Pumpernickel-Unterlage vorbereiten:

3 Scheiben Pumpernickel fein zerbröseln. Die Brösel in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anrösten. Anschließend auf ein Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

Die Schalotten schneiden:

Die Schalotten abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.

Das Fleisch kleinschneiden:

Das Fleisch (je nach Zuschnitt in 2 gleichgroße Stücke) schneiden. Die Stücke mit einem scharfen Messer zuerst in lange dünne Scheiben, dann in dünne Streifen und anschließend in feine Würfel schneiden.

Die Tatar-Masse zubereiten:

Das Fleisch in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Eigelb, Sriracha Sauce, Ketchup und die geschnittenen Schalotten mit einem Gummispachtel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado hinzufügen:

Die Avocado längs halbieren, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Jeweils eine zurückbehaltene Scheibe Pumpernickel auf den Teller legen. Mit Hilfe eines Dessert Rings zuerst die halbe Menge Tatar auf das Pumpernickel geben, leicht andrücken und anschließend die Hälfte der marinierten Avocado locker darauf geben. Auf diese Weise den zweiten Teller anrichten. Jeweils mit geröstetem Pumpernickel, Granatapfelkernen und wenigen Blättern Rucola garnieren

Frank Rosin

Wurst-Schinken

Currywurst 2.0

Für 4 Portionen

1 rote Paprikaschote	4 große Strauchtomaten	8 Schalotten
2 EL Olivenöl	1 EL Zucker	2 EL Tomatenmark
1 EL mildes Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 Prisen Pfeffer
150 ml Weißwein	300 ml Gemüsebrühe	3 EL neutrales Öl
4 neutrale Metzger-Bratwürste		

Gemüse vorbereiten:

Paprika und Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit den Tomaten in Würfel schneiden. 2 Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Gemüse anbraten:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenringe darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Paprika und Tomaten dazugeben und kurz anschwitzen. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitschwitzen. Das Currypulver einstreuen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und den Bratensatz mit der Flüssigkeit lösen.

Sauce köcheln lassen:

Die Gemüsebrühe angießen und die Sauce bei mittlerer Hitze 20 Minuten offen köcheln. Inzwischen die restlichen Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Zwiebeln rösten:

2 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenringe darin bei niedriger Hitze schön langsam erst glasig, dann braun braten.

Würste anbraten:

In dieser Zeit das restliche neutrale Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Bratwürste darin rundherum anbraten.

Sauce pürieren:

Die eingekochte Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Falls die Sauce noch nicht dickflüssig genug ist, alles weiter einkochen. Sollte sie zu dickflüssig sein, etwas mehr Gemüsebrühe untermischen. Die Sauce noch einmal mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Currywurst anrichten:

Die fertige Bratwurst in Scheiben schneiden und auf kleine Schalen verteilen. Jeweils eine kleine Kelle Currysauce darübergerben und die Currywurst mit den selbstgemachten Röstzwiebeln bestreut servieren.

Tipp:

Die Sauce nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb streichen, um Haut und Kerne von Paprika und Tomaten zu entfernen.

Frank Rosin am 12. Dezember 2019

Currywurst nach Frank Rosin

Für 4 Portionen:

4 rote Paprika	4 Bratwürste (vorgegart)	1 Schalotte (gewürfelt)
1 Knoblauchzehe (gewürfelt)	2 EL Tomatenmark	500 ml Brühe
1 halbe Chilischote	100 g Zucker	1 EL mildes Paprikapulver
2 EL scharfes Currypulver	1 Prise Salz	1 TL Öl

Schalotten und Knoblauch mit Zucker in etwas Öl schön langsam karamellisieren.

Strunk und Kerne von der Paprika entfernen, grob schneiden und dazu geben. Chilischote säubern wie bei der Paprika die Kerne entfernen, klein schneiden, zur Paprika dazugeben. Das ganze mit Curry- und Paprikapulver, Tomatenmark, Salz verfeinern und alles im eigenen Saft des Gemüses dünsten. Jetzt mit Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten kochen lassen.

In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen und die Bratwürste braten.

Nach 15 Minuten das Paprikagemüse mit dem Stabmixer ordentlich durchmixen, bis keine Stückchen mehr da sind.

Zum Schluss anrichten entweder mit Curry und Paprikapulver abschmecken, oder wer es mediterran mag, garniert mit frischem Basilikum.

Tipp:

Für die exotische Variante einen Schuss Orangensaft oder Maracujasaft in die Currysauce hinzufügen und verrühren.

Frank Rosin am 11. April 2021

Gemischte Bratwurst mit Gemüse

Für 4 Portionen

600 g gemischte Bratwurst	2 Strauchtomaten	1 rote Paprikaschote (200 g)
1 Fenchelknolle (200 g)	1 große Zucchini (200 g)	200 g braune Champignons
1 große rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	1 Prise gemahl. Kümmel
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 ml trockener Weißwein
150 g Feta	4 Cornichons	2 EL glatte Petersilie

Zutaten vorbereiten:

Die Bratwurst in 23 cm breite Stücke schneiden. Tomaten, Paprika, Fenchel und Zucchini waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Paprikaschote dabei entkernen, den Fenchel vom inneren Strunk befreien. Das Fenchelgrün fein schneiden und beiseitestellen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln.

Anbraten:

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Wurststücke dazugeben und bei starker Hitze rundherum anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Die Stücke auf einer Pfannenseite zusammenschieben und die Zwiebel auf der freien Pfannenseite anschwitzen. Paprika, Fenchel, Zucchini und Champignons mit Thymian und Rosmarin dazugeben und 23 Minuten mitbraten.

Würzen und Ablöschen:

Wenn das Gemüse weich wird, die Tomaten dazugeben. Den Pfanneninhalt mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. In dieser Zeit den Feta mit Küchenpapier abtupfen und in Würfel schneiden.

Die Cornichons fein würfeln. Fetawürfel und Cornichons mit drei Vierteln von Petersilie und Fenchelgrün unter das Wurstgröstl heben.

Nach Bedarf mit etwas mehr Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4: Anrichten und Servieren Das Wurstgröstl auf Teller verteilen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

Frank Rosin am 14. November 2021

Grillwurst-Spieße, frischer Paprika, Frühlingszwiebeln

Für 4 Portionen

400 g gemischte Bratwurst	1 grüne Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	4 Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl

Vorbereitung:

Die Bratwürste in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Paprika und Fenchel waschen und trocknen. Die Paprika entkernen, vom Fenchel den inneren Strunk entfernen und die Knolle in einzelne Lamellen teilen. Paprika und Fenchel in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil halbieren.

Aufspießen:

Die Wurststücke abwechselnd und in beliebiger Reihenfolge mit Paprika-, Fenchel- und Frühlingszwiebelstücken auf die Schaschlikspieße ziehen.

Spieße braten:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin auf beiden Seiten jeweils 23 Minuten bei starker Hitze anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Spieße je nach Dicke der Bratwurststücke bei niedriger bis mittlerer Hitze weitere 34 Minuten unter mehrmaligem Wenden gar ziehen lassen.

Anrichten und Servieren:

Die Spieße auf einer großen Platte oder auf Tellern anrichten und zum Beispiel mit dem bunten Salat aus dieser Folge servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

Frank Rosin am 14. November 2021

Italienischer Antipasti-Teller mit mediterranem Gemüse

Für 5 Portionen

1 Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	Brokkoliröschen	2 Möhren
kleine Champignons	100 ml Olivenöl	100 ml Weißwein
50 ml Gemüsebrühe	1 TL Zucker	1 TL Salz
1 TL Pfeffer	2 EL Petersilie	Zitronensaft
1 Kugel Mozzarella	6 Sch. ital. Salami	6 Sch. itali. luftgetr. Schinken
8 Sch. Carpaccio	2 Port. Vitello tonnato	1 Parmesanspäne
Basilikumblätter		

Gemüse vorbereiten:

Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Zucchini, Aubergine, Paprika und Brokkoli waschen und trocknen. Die Möhren schälen. Zucchini und Aubergine leicht schräg in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Die Möhren in Stifte teilen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und halbieren oder vierteln.

Paprika rösten:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und vom Stielansatz befreien, dann mit Olivenöl einpinseln und im Inneren mit 1 Prise Salz bestreuen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten rösten, bis die Schale dunkel wird und Blasen wirft.

Aubergine und Zucchini grillen:

Inzwischen zunächst 2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginen- und Zuchinischeiben darin portionsweise von beiden Seiten 45 Minuten grillen, bis sie das typische Grillmuster tragen und weich werden, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Mit den restlichen Scheiben von Zucchini und Aubergine ebenso verfahren.

Gemüse anbraten und verfeinern:

Die Paprikahälften aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten, sauberen Küchenhandtuch bedecken und leicht abkühlen lassen. Währenddessen 3 EL Olivenöl in der Gemüsepfanne erhitzen. Brokkoliröschen und Möhrenstifte darin nach Belieben sortenweise oder zusammen anbraten. Wenn das Gemüse etwas weicher geworden ist, dieses mit je 1 Prise Zucker und Salz bestreuen. Mit je 50 ml Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen, dabei das Gemüse immer wieder in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 EL Petersilie unterheben und das Gemüse in einer Schüssel abkühlen lassen. Die Haut der leicht abgekühlten Paprikaschoten abziehen und die Hälften der Länge nach in etwas dickere Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilze braten:

Wieder etwas Öl in der Gemüsepfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Nach Belieben mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Anrichten:

Salami, Schinken, Carpaccio und Vitello tonnato mit dem Mozzarella und den verschiedenen Gemüsesorten auf einem großen Servierteller anrichten. Mit den Parmesanspänen bestreuen, mit dem Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 17. Januar 2021

Index

- Apfel, 92
Artischocke, 15, 117, 121
Aubergine, 13, 29, 45, 56, 117, 134
Avocado, 9, 64, 120, 128
- Bällchen, 36
Birne, 120
Blumenkohl, 13, 48, 95, 120, 122
Boeuf-Stroganoff, 77
Bohnen, 12, 16, 28, 29, 39, 85, 113
Braten, 72, 101
Bratkartoffeln, 72, 85
Bratklops, 36, 41–43
Bratwurst, 130–133
Brokkoli, 29, 63, 72, 79, 95, 102, 134
Bulgur, 95
Burger, 37, 45, 46
Butter, 106
- Cevapcici, 38
Champignon, 106
Chili-con-Carne, 39
Cordon-bleu, 54
Couscous, 32
Crêpe, 6
Curry-Wurst, 130, 131
- Dorade, 8
Doraden-Filet, 9
- Eier, 118
Eintopf, 113
Eisberg, 58, 66, 92
Erbsen, 26, 38, 43, 56
- Fenchel, 10, 11
Filet, 74, 102, 103
Filet-Steak, 70, 72, 76, 78, 79
Fisch, 126
Fisch-Frikadelle, 10, 11
Fleisch, 55, 57, 93, 111–113, 126, 128
- Garnelen, 62, 64, 126
Geschnetzeltes, 71
- Gratin, 102
Gulasch, 75
Gurke, 32, 43, 56, 58, 66, 75, 80, 82, 88, 91, 92, 106
- Hähnchen, 30
Hähnchen-Brust, 27, 29
Hähnchen-Schenkel, 31
Hühnchen, 33
Hackfleisch, 45, 47
- Jakobsmuscheln, 96
- Käse, 111
Kürbis, 41, 102
Kabeljau-Filet, 12, 14, 16, 17
Kalb, 50
Kartoffeln, 111, 112
Klops, 44
Knödel, 118
Knoblauch, 107
Kräuter, 106
Krabben, 66, 67
- Lachs, 96
Lachs-Filet, 13, 19–21
Lauch, 55
- Möhren, 26, 30, 33, 40, 41, 43, 54, 67, 71, 82, 88, 89, 101, 106, 107, 110, 112, 122, 134
- Mayonnaise, 106
Mozzarella, 117, 119
Muscheln, 65
- Nudeln, 2, 20, 33, 103, 119, 123
- Obst, 128
- Paprika, 3, 8, 13, 21, 37, 38, 45, 47, 58, 64–66, 71, 74, 82, 88, 90, 92, 93, 95, 96, 107, 111, 117, 119, 120, 132–134
- Pastinaken, 26, 56
Pfeffer, 106, 107

Pilze, 9, 16, 20, 33, 40, 63, 71, 72, 74, 76–78,
 88, 92, 100, 103, 106, 112, 117, 120,
 126, 132, 134
 Pizza, 15, 121
 Potthast, 75
 Poularde, 30
 Puten-Brust, 26
 Puten-Röllchen, 28
 Puten-Schnitzel, 28

 Räucherfisch, 10, 11
 Rösti, 17
 Rüben, 41
 Radicchio, 79
 Ragout, 56, 76
 Reis, 3, 19, 22, 38, 47, 48, 94
 Rettich, 48
 Rind, 110, 112, 113
 Rinder-Hack, 36–40, 48
 Rosenkohl, 120
 Rote-Bete, 77
 Rotkraut, 66, 95
 Roulade, 80, 82
 Rucola, 13, 58, 77, 89, 90, 117, 121, 126
 Rumpsteak, 71, 84, 85

 Saibling-Filet, 18
 Salami, 134
 Schinken, 134
 Schnitzel, 54, 58, 100
 Schoten, 30, 31, 47, 56, 58, 90, 93, 113, 117,
 119
 Sellerie, 26, 30, 33, 40, 67, 82, 96, 101, 110,
 112, 120, 126
 Senf, 106
 Spaghetti, 123
 Spargel, 84
 Speck, 106
 Spinat, 55, 116
 Steckrübe, 41
 Suppe, 126
 Suppen, 67

 Tatar, 128
 Teig-Taschen, 40, 55, 122
 Thunfisch, 15
 Tintenfische, 63
 Tomaten, 107

 Vegan, 120, 121

 Wein, 106, 107

 Wirsing, 16, 28, 80
 Wolfsbarsch, 22

 Zander-Filet, 23
 Zucchini, 8, 13, 21, 22, 29, 39, 45, 48, 94, 102,
 111, 113, 132, 134