

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Jacqueline Amirfallah

2021 - 2023

102 Rezepte

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

Inhalt

Fisch	1
Carpaccio vom Wurzel-Gemüse mit gebratenem Bio-Lachs	2
Fisch-Filet mit Tomaten-Zweierlei	3
Forellen-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat	4
Forellen-Röllchen mit Kräuter-Füllung und Kopfsalat	5
Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat	6
Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln	7
Gemüse-Salat mit gebratenem Fischfilet	8
Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling	9
Räucherfisch-Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat	10
Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs	11
Variationen vom Kohlrabi mit gebratenem Saibling	12
Winterkabeljau, Schwarzwurzel-Nudeln, Kartoffel-Püree	13
Zitronen-Ravioli mit Ricotta und Spinat	14
Geflügel	15
Bulgur-Salat mit Hähnchen-Brust	16
Gebratene Enten-Brust, rote Zwiebeln und Klößchen	17
Grünkohl mit gebratenem Hähnchen	18
Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten, Hähnchenbrust-Filet	19
Hähnchen-Brust mit Vulkan-Spargel, Kapern-Mayonnaise	20
Hähnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gemüse	21
Hähnchen-Curry Tikka Masala	23
Hähnchen-Keule mit Zwetschgen-Soße	24
Hähnchen-Ragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat	25

Hähnchen-Ragout mit Herbst-Gemüse	26
Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie	27
Kirschreis mit gebratenem Hähnchen	28
Hack	29
Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch	30
Möhren-Reis mit Hack-Bällchen	31
Paprika-Gemüse mit Hackbällchen	32
Lamm	33
Lamm-Ragout mit Möhren und Kräuter-Reis	34
Melonen-Salat mit Lamm-Koteletts	35
Meer	37
Tintenfisch-Tuben, Knoblauch-Toast, Oliven-Melonen-Salat	38
Rind	39
Boeuf Bourguignon	40
Rinder-Gulasch mit grünen Bohnen und Sellerie-Püree	41
Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree und Pilzen	42
Salat von Winter-Gemüse mit Rindfleisch-Streifen	43
Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme und grünem Spargel	44
Salat	45
Melonen-Salat	46
Salat von Kohlröschen, Zitrus-Früchten, Hähnchen-Brust	47
Tomaten-Salat mit Auberginen-Püree und Feta	48
Schwein	49
Pfannen-Gyros mit Pita-Brot	50
Schweine-Rücken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf	51
Suppen	53
Kartoffel-Suppe mit Quitte und Haselnuss	54

Vegetarisch	55
Bärlauch-Gnocchi	56
Blumenkohl-Gemüse-Frikassee	57
Caponata mit Thymian-Brotstange	58
Curry von Wurzel-Gemüse mit Nuss-Reis	59
Erbsen-Kartoffel-Püree mit pochiertem Ei	60
Falafel, Salat und Dip	61
Fladenbrote mit Dill-Schmand und Gurken-Zwiebel-Salat	62
Flammkuchen mit Bärlauch-Creme und Radieschen	63
Flammkuchen mit Ziegenkäse, Kresse und Radieschen	64
Gebratene Grießschnitten, Petersilien-Soße, Topinambur	65
Gebratener Blumenkohl mit Estragon-Soße, Kartoffel-Püree	66
Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree	67
Gefüllte Kartoffeln, Erbsen-Püree, Holländische Soße	68
Gefüllte Spitzkohl-Rollen	69
Gefüllte Zucchini-Blüten auf Zucchini-Salat	70
Gewürzmöhren mit Schafskäse	71
Gnocchi mit Erbsen und Estragon	72
Halloumi gegrillt mit Salat von Spargel, Oliven, Mandeln	73
Herbst-Gemüse aus dem Ofen mit Linsen-Soße	74
Joghurt-Reis-Plätzchen mit süß-saurem Gemüse	75
Kartoffel-Buchteln mit Spargel, Zitronen-Hollandaise	76
Kartoffel-Croissants mit Rahm-Wirsing	77
Kartoffel-Maultaschen mit Lauch	78
Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Maronen	79
Kartoffel-Taschen mit Paprika gefüllt	80
Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch und Parmesan	81
Linsen-Crêpes mit Möhren und Romana-Salat	82
Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln	83
Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln	84
Maultaschen mit Pastinaken und Spinat-Soße	85
Möhren-Walnuss-Risotto	86

Nudel-Blätter mit Spinat und Kräuter-Soße	87
Ofen-Kürbis mit Radicchio-Salat	88
Persischer Kirschreis mit Zucchini und Mandeln	89
Persischer Kräuterkuchen mit Gurken-Salat	90
Pfannenbrot mit Zimt-Tomaten	91
Rote Linsen-Püree mit Romana-Salat und Pfannenbrot	92
Roulade vom Kartoffelpüree in Bärlauch-Ei-Hülle	94
Salat von geröstetem Blumenkohl mit Gewürzjoghurt	95
Schwarzwurzeln mit Kartoffel-Plätzchen	96
Sellerie gebacken und gebraten mit Käse-Soße	97
Semmel-Knödel mit Spinat und Käse auf Tomaten-Chili-Soße	98
Spargel mit holländischer Soße und Pfannkuchen	99
Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot	100
Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei	102
Stangenbrot mit eingelegten Radieschen und Ziegenkäse	103
Tomaten-Risotto	104
Tortilla mit buntem Salat	105
Walnuss-Ravioli mit Lauch-Gemüse	106
Wirsingwickel mit Käse und Nüssen	107
Ziegenkäse im Brickteig mit Honigfeigen, Spinat, Bulgur	108
Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis	109
Verschiedenes	111
Tapas	112
Vorspeisen	115
Gefüllte Tomate	116
Mezze	117
Wurst-Schinken	119
Bratkartoffel-Salat mit Speck-Chips und pochiertem Ei	120
Gefüllter Kopfsalat	121
Gemüse-Couscous mit orientalischer Bratwurst	122
Grünkohl mit Pinkel	123
Speck-Knödel mit Rahm-Wirsing	124
Index	125

Fisch

Carpaccio vom Wurzel-Gemüse mit gebratenem Bio-Lachs

Für 4 Personen

1 Rote Bete, mittelgroß	1 große Pastinake	1 kleine Steckrübe
1 Spritzer Essig	3 Schwarzwurzeln	2 Bio-Zitronen
80 ml Olivenöl, kalt gepresst	Salz	2 Möhren
1 Prise Zucker	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
100 g Frischkäse	2 EL Olivenöl	4 Bio-Lachsfilets à 120 g

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rote Bete, Pastinake und Steckrübe waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen, evtl. die Rote Bete extra legen damit die anderen Gemüse nicht gefärbt werden. Mit einem zweiten Backblech abdecken und die Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten weich garen.

Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln waschen (dazu am besten Küchenhandschuhe anziehen), schälen und direkt ins Essigwasser legen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, die Hälfte vom Olivenöl und Salz zu einer Marinade mischen.

Geschälte Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln, in eine Schüssel geben, mit etwas von der Marinade beträufeln und gut vermischen.

Möhren waschen, schälen und ebenfalls mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln. Die Möhrenstreifen ebenfalls mit etwas Marinade beträufeln und gut vermischen.

Die abgekühlten Gemüse schälen, in gleich dicke Scheiben schneiden oder hobeln und dann in passende Stücke schneiden mit Zucker, Pfeffer und ebenfalls mit der Marinade würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Petersilie mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz in einen Cutter geben und sehr fein mixen. Dann das Petersilienöl mit dem Frischkäse mischen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtüle geben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lachsfilets salzen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Seiten braten.

Die verschiedenen Gemüse dekorativ auf dem Teller auslegen. Ein paar Tupfen Petersilienfrischkäse darauf tupfen und den gebratenen Lachs obenauf geben. Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 13. Januar 2021

Fisch-Filet mit Tomaten-Zweierlei

Für die Tomatenmousse:

5 reife Fleischtomaten	1/2 Bund Basilikum	1 TL Salz
1 TL Zucker	3 Blatt Gelatine	80 g Sahne

Für das Tomatenkompott:

4 Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zimt	

Für den Saibling:

4 Saiblingsfilets mit Haut	Salz	100 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe

Zusätzlich:

8 Kirschtomaten

Die Tomatenmousse sollte am Vortag vorbereitet werden, da sie eine lange Gelierzeit hat.

Für die Tomatenmousse die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.

Sobald der Tomatensaft entsprechend lange abgetropft ist, die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den abgetropften Tomatensaft mit Salz abschmecken. 250 ml Saft davon abmessen.

Davon 50 ml in einem kleinen Topf erhitzen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unter Rühren in dem warmen Saft im Topf auflösen. Dann alles in den restlichen Tomatensud geben, umrühren. Die Mischung über einem kalten Wasserbad rühren, bis sie zu gelieren beginnt.

Die Sahne steif schlagen und unter die Tomaten-Gelatinemischung heben. Die Tomatenmousse in eine Schüssel geben und etwa 5 Stunden kühl stellen.

Für das Tomaten Kompott die Tomaten kreuzweise einritzen und 10 Sekunden in kochendes Wasser legen. Herausheben, kalt abschrecken und häuten.

Die Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen vom Zweig abstreifen und fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten.

Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Zimt würzen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Rosmarin und Thymian untermischen und das Kompott etwa 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen.

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen, Rosmarin- und Thymianzeige, sowie eine angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und die Fischfilets ca. 4 Minuten braten.

Dann Fischfilets wenden und kurz glasig garen.

Saiblingsfilets auf einem flachen Teller mit dem Tomatenkompott anrichten. Mit einem Kugelausstecher aus der Tomatenmousse Kugeln formen und auf dem Kompott anrichten.

Kirschtomaten abwaschen und dekorativ mit auf den Teller geben.

Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 11. August 2021

Forellen-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat

Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	2 EL Zucker	3 Fenchelknollen
1 Bio-Zitrone	1 TL Fenchelsamen	Salz
4 EL Olivenöl	2 Schalotten	150 g Crème-fraîche
4 Forellenfilets	1 Knoblauchzehe	

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

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Die Streifen ein weiteres Mal in den Topf geben, mit Wasser bedecken. Zucker zugeben und ca. 10 Minuten kochen.

Den Fenchel waschen, putzen und das Fenchelkraut aufbewahren. Den Fenchel fein schneiden (das funktioniert mit einem Gemüsehobel am einfachsten).

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Beiseite gelegtes Fenchelkraut fein schneiden.

Fenchelsamen mörsern.

Den gehobelten Fenchel mit dem Abrieb und etwas Saft der Zitrone, etwas Salz und gemörsertem Fenchelsamen würzen. 2 EL Olivenöl und das feingeschnittene Fenchelgrün ebenfalls untermischen.

Die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

Die Schalotten schälen und fein reiben. Mit Crème fraîche, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

Fenchelsalat auf Teller geben, die Orangenfilets und Orangenschalenstreifen darüber geben. Fischfilet anlegen und je einen Klecks der Schalotten-Crème fraîche dazugeben. Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juli 2023

Forellen-Röllchen mit Kräuter-Füllung und Kopfsalat

Für 4 Personen

2 EL Senfkörner	20 ml Weißweinessig	Salz
Zucker	1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie	4 frische Forellenfilets
20 g Sahne	1 Kopfsalat	1 EL Butter
1 Bio-Zitrone	150 g Crème-fraîche	Pfeffer
3 EL Rapsöl		

Die Senfkörner in einem Topf mit Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und noch zweimal erneut blanchieren, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Dann Essig und die doppelte Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die blanchierten Senfkörner zugeben und 10 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb geben.

Estragon, Dill, Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Forellenfilets entgräten und von jedem Filet das schmale Endstück abschneiden.

Die Endstücke mit der Hälfte der Kräuter, Sahne und eine Prise Salz zu einer feinen Farce mixen.

Die Forellenfilets trocken tupfen, salzen und mit der Farce bestreichen, aufrollen, in hitzebeständige Frischhaltefolie wickeln und in einem Topf mit simmerndem Wasser ca. 10 Minuten garen. Kopfsalat putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die festen äußeren Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

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

Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die feinen rohen Salatblätter ein Dressing mischen. Dafür etwas Zitronensaft mit Rapsöl mischen und mit Salz und Zucker würzen, die restlichen Kräuter untermischen.

Feine Salatblätter mit dem Dressing marinieren.

Die gegarten Forellentröllchen vorsichtig aus der Folie nehmen.

Gebratenen Kopfsalat (evtl. mit Hilfe eines Ausstechers schön rund) flach auf die Teller legen, darauf Forellentröllchen und restlichen Kopfsalat anrichten. Mit Senfkörnern bestreuen.

Crème fraîche dazu reichen. Dazu passt getoastetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2022

Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für die Forellen:

1 Zwiebel	1 Möhre	4 frische Forellenfilets
ohne Haut, entgrätet	400 ml Wasser	200 ml Weißweinessig
80 g Zucker	12 g Salz	1 EL Senfkörner

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	Salz
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	1 Bund Dill
200 g Schmand		

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Möhre waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.

Jeweils einige Zwiebel- und Möhrenstreifen auf die Forellenfilets legen und der Länge nach wie eine Roulade aufrollen. Die Rouladen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

In einem flachen Topf Wasser, Weißweinessig mit Zucker, Salz und Senfkörnern aufkochen.

Die Forellenrollen in den kochenden Sud geben, einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Forellenrollen darin kalt werden lassen.

Für den Salat die Gurke waschen, trocken tupfen. Die Gurke mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden, alternativ einfach in Stücke schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen.

Gurkenstreifen mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen, alles in ein Sieb geben, 5 Minuten ziehen und abtropfen lassen.

Dann die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und das Olivenöl untermischen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill unter den Schmand mischen und mit Salz abschmecken.

Die Forellenrollen aus dem Sud nehmen und mit Gurkensalat und Dill-Schmand auf Teller geben.

Dazu passt geröstetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 24. August 2022

Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	3 Lauchzwiebeln	100 ml Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz	Zucker
3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	4 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	2 frische Doraden	Mehl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Für die eingelegten Zwiebeln 2 rote Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen, bzw. putzen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Lauchzwiebeln ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Essig und nahezu die gleiche Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker pikant würzen und aufkochen.

Die roten Zwiebelringe zugeben, nochmals kurz aufkochen. Dann die Lauchzwiebelstückchen untermischen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Zwiebeln im Sud ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Übrige Zwiebel in Ringe schneiden. Mit Kräutern, 2 EL Öl und den Paprikastücken vermischen.

Die Auflaufform in den heißen Backofen schieben und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Doraden gründlich kalt spülen, trocken tupfen und von innen und außen salzen.

Doraden einzeln in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Doraden darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun braten. Knoblauchhälften zugeben und mitbraten.

Paprika aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schalen der Paprika abziehen.

Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder mit den mitgerösteten Zwiebelringen und den Kräutern vermischen.

Marinierte Zwiebeln abtropfen lassen.

Doraden, Ofen-Paprika und marinierte Zwiebeln anrichten. Dazu nach Belieben knuspriges Baguette reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juni 2022

Gemüse-Salat mit gebratenem Fischfilet

Für 4 Personen

30 g Cashewkerne	1 EL Sesam	600 g Blumenkohl
2 Möhren	1 Chili	2 Bio-Limetten
Salz	2 EL Sesamöl	2 EL Rapsöl
3 EL Apfelsaft	Zucker	40 g junger Blattspinat
3 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g Fischfilet
2 EL Pflanzenöl		

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Sesam ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

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

In einem Topf mit kochendem Salzwasser Blumenkohl und Möhrenstücke einige Minuten bissfest kochen.

Sesamöl, Rapsöl, Mangosaft, Limettenabrieb und -saft in einer größeren Schüssel zu einer Marinade mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die geschnittene Chili unterrühren.

Bissfest gekochtes Gemüse abtropfen lassen, noch warm zur Marinade geben, untermischen und ziehen lassen.

Die gerösteten Cashewnüsse grob hacken und mit dem Sesam ebenfalls zum Salat geben.

Spinat abwaschen und gut abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Spinat und Zwiebellauch unter den Gemüsesalat mischen.

Salat und gebratene Fischfilets auf Teller geben und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 13. September 2023

Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling

Für 4 Personen

Für die Bohnen und Gemüse:

350 g getrock. weiße Bohnen	4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
500 g Brokkoli	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen	Salz	1 EL Butter
80 ml Gemüsebrühe		

Für den Fisch:

4 Saibling-Filets á 120 g	Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	

Die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten, in einen großen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, Knoblauch schälen. Die Hälfte der Thymianzweige und die Knoblauchzehe mit zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen.

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

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

Die weich gekochten Bohnen abgießen. Thymianzweig und Knoblauch entfernen.

4 EL gekochte Bohnen für die Deko beiseitestellen.

Restliche Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Fenchelsamen, Salz, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Thymianblättchen unter das Püree mischen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Brokkoliröschen zugeben, leicht salzen. Gemüsebrühe angießen und Brokkoli zugedeckt kurz bissfest dünsten.

Saibling-Filets entgräten und mit Salz würzen. Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca.

3-4 Minuten braten, die Knoblauchzehe zugeben. Filets dann auf die Fleischseite wenden, Butter zugeben und die Fischfilets kurz fertig braten.

Bohnenpüree und Brokkoli auf Teller anrichten, die ganzen gekochten Bohnenkerne überstreuen. Fischfilets anlegen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 16. November 2022

Räucherfisch-Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

Für den Salat:

600 g grüne Buschbohnen	Salz	120 ml Weißweinessig
Zucker	2 EL Rapsöl	2 EL Senfkörner
1 Lorbeerblatt	2 Frühlingszwiebeln	8 Kirschtomaten, bunt

Für die Frikadelle:

2 Brötchen vom Vortag	500 g Forellenfilet, geräuchert	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	1 Ei	1 TL Senf
Salz	Pflanzenöl	

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit 2 EL Essig, Salz und Zucker abschmecken. Das Rapsöl dazu geben und die Bohnen 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Senfkörner in einen Topf geben, 250 ml Wasser angießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Körner in ein Sieb gießen und erneut noch zweimal blanchieren.

Anschließend restlichen Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in den Topf geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt und die blanchierten Senfkörner zugeben, nochmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner im Sud erkalten lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen, klein schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, abtrocknen und vierteln. Tomaten und Frühlingszwiebeln unter den Salat mischen.

Für die Frikadellen die Brötchen in kaltem Wasser einweichen.

Den Räucherfisch zerpuffen und klein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die eingeweichten Brötchen ausdrücken, falls nötig zerpuffen und in eine Schüssel geben. Räucherfisch, Dill, Zwiebeln, Ei und Senf zugeben und untermischen. Die Masse mit Salz würzen.

Dann aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Senfkörner durch ein Sieb abschütten, Lorbeerblatt entfernen. Die Senfkörner unter den Salat mischen, diesen nochmals abschmecken.

Räucherfischfrikadellen und Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 28. Juni 2023

Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs

Für 4 Personen:

1 kg Rote-Bete-Knollen	Salz	Honig
4 Schalotten	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	200 ml Balsamico-Essig	Pfeffer
400 g Lachsfilet	1 Knoblauchzehe	150 g Schmand
150 g Frischkäse	1 Bund Dill (klein)	

Die Rote Bete putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und Honig auf die Knollen geben. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

Die Rote Bete etwas abkühlen lassen, schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Kräuter fein hacken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten.

Rosmarin und Thymian zugeben.

Schalotten mit Balsamico ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen. Untermengen und ziehen lassen.

Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.

Knoblauch abziehen und andrücken.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten.

Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.

Schmand und Frischkäse glattrühren. Mit Salz abschmecken.

Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen abzupfen und fein hacken. Dill unter den Dip rühren.

Rote Bete-Salat nochmals abschmecken.

Salat, Lachsstücke und Dip anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 08. Februar 2023

Variationen vom Kohlrabi mit gebratenem Saibling

Für 4 Personen

3 junge Kohlrabi mit Grün	1 Schalotte	3 EL Butterschmalz
Salz	Zucker	1 Bio-Zitrone
1 EL Butter	50 g Parmesan	6 EL Olivenöl
500 g Saibling-Filets mit Haut		

Die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.

Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen.

Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2-EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit aus der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben hobeln und mit einem Ausstecher hübsche Formen daraus ausstechen. Übriges von der Knolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Unter die weich gedünsteten Kohlrabistücke die Butter geben und mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und kaltstellen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben und mit den Kohlrabi-Blättern (ein paar für die Dekoration aufheben), 2/3 vom Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Pesto mixen.

In einer Pfanne ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.

Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und restlichem Olivenöl marinieren.

Fischfilet waschen, trockentupfen, entgräten und in Portionsstücke schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen, und die Fischstücke damit beträufeln.

Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dabei die Filets mit einem Plattireisen oder einem Pfannenwender flach drücken, damit sich das Filet nicht nach oben wölbt.

Anschließend die Temperatur reduzieren. Fischfilet wenden, salzen und nur noch kurz nachziehen lassen.

Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi darum anrichten. Fischfilet anlegen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. März 2021

Winterkabeljau, Schwarzwurzel-Nudeln, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für Püree und Gemüse:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Spritzer Essig
8 Schwarzwurzeln	4 EL Butter	Pfeffer
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie
200 ml Milch		

Für Fisch und Sauce:

4 Schalotten	5 EL Butter	20 ml trockener Wermut
500 ml Fischfond	2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
800 g Winterkabeljau	Salz	2 EL Crème-fraîche
50 g Forellenkaviar		

Balsamico-Perlen:

500 ml Rapsöl	200 ml Balsamico-Essig	Salz
Zucker	3 g Agar Agar	

Kartoffeln schälen, waschen und mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen, aufkochen und die Kartoffeln weich garen (sie sollten aber nicht zerfallen).

Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen.

Für die Sauce inzwischen Schalotten abziehen und fein schneiden.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalottenwürfel darin farblos andünsten.

Schalotten mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit einkochen (wer keinen Alkohol verwenden möchte, lässt diesen Zubereitungsschritt einfach aus).

Dann Fischfond angießen. 1 Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Lorbeerblatt zum Fond geben. Die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze mindestens um die Hälfte einkochen.

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Die Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser herausnehmen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden.

2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schwarzwurzel-Streifen darin einige Minuten, aber mit noch leichtem Biss, dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree Dill, Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln. Von den Kräutern einige Spitzen für die Dekoration abzupfen und beiseitelegen.

Restliche Kräuter und Milch pürieren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Kräutermilch und 2 EL Butter zugeben und alles einem grünen Püree verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfiletstücke mit Salz würzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken.

2 EL Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Knoblauch zugeben. Die Fischstücke in der Knoblauchbutter rundherum goldbraun anbraten.

Dann in der Pfanne in den heißen Backofen geben und bei 70 Grad ca. 5 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Lorbeer und Knoblauch aus dem eingekochten Fond entfernen.

Crème fraîche zum Fond geben und alles pürieren. Dann nach und nach 2 EL Butter in kleinen Stückchen unter die Sauce mixen, sodass sie etwas sämig wird (nicht mehr kochen lassen!).

Forellenkaviar und nach Belieben Balsamico-Perlen (siehe Extra-Rezept-Tipp unten) zur Sauce geben.

Fischstücke, Kräuter-Püree und Schwarzwurzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übrigen Kräutern garnieren und servieren. Die Sauce dazu reichen.

Balsamico-Perlen:

Öl in eine flache Gefrierschüssel geben und 2-3 Stunden einfrieren.

Balsamico-Essig in einem Topf aufkochen und mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Agar-Agar einrühren und mindestens 1 Minute köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen.

Essig-Mischung in eine kleine Spritzflasche füllen. Das Öl aus dem Tiefkühler nehmen.

Mithilfe der Spritzflasche kleine Tropfen der Essigmischung in das eiskalte Öl tropfen, so entstehen daraus Balsamico-Perlen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Dezember 2023

Zitronen-Ravioli mit Ricotta und Spinat

Für 4 Personen**Für den Nudelteig:**

200 g Weizenmehl (405)	100 g Semola	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für Spinat und Füllung:

400 g Spinat	1 Zwiebel	2 Bio-Zitronen
1 TL Fenchelsamen	150 g Ricotta	Salz
2 EL Butter	1 Prise Muskat	

Für die Forelle:

400 g Forellenfilet	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe		

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch ca. 1-2 EL Wasser zugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden Für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

Ricotta mit Fenchelsamen, abgeriebener Zitronenschale und -saft mischen und etwas Salz abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angegedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Spinat, Ravioli und evtl. gebratenes Fischfilet anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 25. Oktober 2023

Geflügel

Bulgur-Salat mit Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	Kreuzkümmel
650 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
200 g Bulgur	1 Bund Koriandergrün	4 Stück Hähnchenbrust
Kurkuma	1 Salatgurke	1 Bund Lauchzwiebeln
50 g ganze Mandelkerne	2 EL Berberitzen	

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Bulgursalat die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die gewürfelten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten, Kreuzkümmel zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend den Bulgur zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen und unter der Haut das Fleisch salzen, mit Kurkuma würzen, und mit einigen Blättern Koriander belegen. Den restlichen Koriander für den Salat zur Seite legen.

Jetzt die Haut wieder über das Fleisch ziehen. Hähnchenbrüste in 1 EL heißen Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Fleisch dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Berberitzen in Wasser ein paar Minuten einweichen Den gekochten Bulgur in ein Sieb geben und abtropfen.

Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Den restlichen Koriander fein schneiden.

Die Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend fein hacken.

Berberitzen abtropfen und in der heißen Pfanne kurz karamellisieren.

Vorbereitete Salatzutaten und Bulgur vermischen. Mit übrigem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Den Bulgursalat dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. Juli 2021

Gebratene Enten-Brust, rote Zwiebeln und Klößchen

Für 4 Personen

Für die Klößchen:

800 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	6 Backpflaumen
3 Stängel Majoran	3 EL Pistazienkerne	3 EL Kartoffelstärke
2 Eigelbe	1 Prise Muskatnuss	

Für Fleisch und Gemüse:

4 Entenbrüste mit Haut	3 Stängel Majoran	Salz
2 TL Honig	4 rote Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	1/2 Stange Lauch	2 EL Butter
50 g Sahne	Pfeffer	1 Prise Kardamom

Die Kartoffeln schälen, halbieren, in einem Topf mit Salzwasser weich kochen (30 Minuten).

Die Backpflaumen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Pistazien im Cutter fein zermahlen und in einen tiefen Teller geben.

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die fettlose Pfanne legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut Farbe angenommen hat.

In der Zwischenzeit die weich gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Locker auf einem mit 1 TL Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Eigelbe, Majoranblättchen, 2 EL Kartoffelstärke, eine gute Prise Salz und etwas Muskatnuss auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.

Tipp: Falls der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca. 1 EL Kartoffelstärke untermischen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Backpflaumen abbeißen und halbieren.

Aus dem Teig Klößchen formen, jeweils 1/2 Backpflaume eindrücken und den Kartoffelteig nochmals rund nachformen.

Die Klößchen im siedenden Salzwasser garen. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Majoranstängel abbrausen und trocken schütteln.

Das ausgetretene Entenfett aus der Pfanne in eine weitere, tiefe Pfanne schütten und diese zunächst beiseite stellen.

Die Brüste in der Fleischpfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen. Majoranzweige mit in die Pfanne geben und etwas Honig auf die Entenhaut geben, Entenbrüste ca. 7-10 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

Das Entenfett in der tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen, die Zwiebeln ca. 6 Minuten bei kleiner Flamme schmoren.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und längs in ca. 6 cm lange, feine Streifen schneiden. Lauchstreifen zu den Zwiebeln in der Pfanne geben und noch ein paar Minuten mit-schmoren.

Die Pfanne mit der Entenbrust aus dem Ofen nehmen, die Entenbrust herausnehmen.

Butter und Sahne in die Pfanne zum Bratensatz geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken.

Die Klößchen nochmal kurz im siedenden Salzwasser erwärmen, herausnehmen, abtropfen und in den gemahlene Pistazien wälzen.

Die Entenbrüste mit den geschmorten Zwiebeln auf Tellern anrichten, etwas gelösten Bratensatz angießen und die Klößchen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. November 2023

Grünkohl mit gebratenem Hähnchen

Für 4 Personen

Salz	1 kg Grünkohl	2 EL Senfkörner
1 Spritzer Essig	Zucker	600 g Kartoffeln, mehligk.
2 rote Zwiebeln	2 EL Butterschmalz	1/2 TL Anis
2 Wacholderbeeren	400 g Sahne	600 g Hähnchenbrustfilets
1 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian	200 ml Milch
2 EL Butter	1 Prise Muskatnuss	1 EL scharfer Senf
1 EL Honig		

Für den Grünkohl einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Grünkohl waschen, vom Stiel abzupfen und klein rupfen. Im kochenden Salzwasser eine Minute kochen, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Senfkörner in einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen, dann durch ein Sieb abgießen, geben, abspülen.

200 ml Wasser in einen Topf geben, mit Essig, Zucker und Salz abschmecken, abgespülte Senfkörner zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Senfkörner durch ein Sieb abgießen.

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.

Den abgetropften Grünkohl zugeben und mit Salz, einer Prise Zucker, Anis und gemörsertem Wacholder würzen. Die Hälfte der Sahne zugeben und köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.

Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen, dann der Länge nach in dünne Schnitzelchen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymian zum Aromatisieren in die Pfanne legen und die Schnitzelchen auf höchster Stufe kurz von jeder Seite kross anbraten.

Danach die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch kurz in der Pfanne warm halten.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Milch im Topf erwärmen, Butter zugeben und darin schmelzen.

Dann die Milch zu den gepressten Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat würzen und zu einem cremigen Püree mit dem Kochlöffel vermischen.

Für die Sauce restliche Sahne in einem Topf aufkochen. Senf zugeben und mit Salz und Honig abschmecken.

Grünkohl mit gebratenen Hähnchenschnitzeln auf Teller geben, die Senfkörner darüber streuen. Die Senfsahne angießen und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Januar 2021

Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten, Hähnchenbrust-Filet

Für 4 Personen

1 kg Grünkohl	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
2 Orangen	1 Grapefruit	1 Pomelo
1 TL Senf	1 EL Weißwein-Essig	Zucker
Anis, gemahlen	5 EL Rapsöl	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.

Grünkohle trocken schleudern.

Eine gute Handvoll gezupften Grünkohl mit etwa Salz und Sonnenblumenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu knusprigen Gemüse-Chips garen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den restlichen gezupften Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Von einer halben Orange den Saft auspressen. Grapefruit, Pomelo und Rest Orangen mit einem Messer dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Dann das Fruchtfleisch aller Zitrusfrüchte nach Belieben würfeln oder filetieren.

Für das Dressing Senf und Essig verrühren, mit Salz, Zucker, Anispulver würzen, langsam das Rapsöl zugeben und den Orangensaft hinzufügen.

Den blanchierten Grünkohl unter das Dressing mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und von beiden Seiten salzen.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln, die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Das Olivenöl in einer backofeneigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden.

Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter, Thymianzweige und die Knoblauchzehe in die Pfanne geben, die Hähnchenbrüste wenden und im heißen Ofen bei 130 Grad ca. 15 Minuten fertig garen.

Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken.

Grünkohlsalat und Hähnchenbrustfilets auf Teller geben. Die Grünkohl-Chips locker darüber streuen und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Januar 2022

Hähnchen-Brust mit Vulkan-Spargel, Kapern-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für Gemüse und Hähnchen:

2 Vulkanspargel	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
4 Hähnchenbrüste à 180 g	Salz	3 EL Olivenöl
80 g Parmesan	Zucker	1 EL Kapern, eingelegt

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eigelbe	1 TL scharfer Senf
1 EL Kapernflüssigkeit	200 ml Olivenöl	1 EL Kapern, eingelegt

Vom Vulkanspargel die äußeren harten Blätter entfernen. Den Vulkanspargel abbrausen und abtropfen lassen.

Die inneren knackigeren Blätter ebenfalls abschneiden und beiseite legen, bis das Herz des Vulkanspargels, die dicken Knospen sichtbar werden, diese ebenfalls einzeln voneinander lösen, längs in der Mitte durchschneiden oder vierteln. Die beiseitegelegten knackigen Blätter in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Herzknospen und die Stücke der knackigen Blätter in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen und ca. 1 Stunde im Wasser lassen, um die Bitterstoffe zu entziehen.

Wer mehr Bitterstoffe herausziehen möchte, verlängert die Dauer und wechselt 1 bis 2 mal das Wasser.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundherum anbraten, in das Bratfett eine angedrückte Knoblauchzehe und die Thymianzweige geben. Dann die Hähnchenbrüste in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-25 Minuten im Backofen fertig garen.

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

Eigelbe, Senf und Kapernflüssigkeit in eine Rührschüssel geben. Langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dabei sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.

Die Mayonnaise mit Zitronenabrieb, -schale und einigen Kapern abschmecken. Nach Belieben noch fein gehackten Knoblauch untermischen.

Parmesan in grobe Stücke schneiden.

Das Gemüse aus dem Wasser nehmen, in ein Sieb geben und vorsichtig trocken schütteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Gemüsestücke darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und Zucker würzen.

Anschließend die restlichen rohen Gemüsestücke locker durchmischen, die restlichen Kapern und Parmesanstücke hinzugeben.

Gebratene Hähnchenbrust in Tranchen schneiden, auf Teller geben und mit dem Gemüse und der Kapernmayonnaise servieren.

Tipp:

Anstatt dem Vulkanspargel kann man auch Chicorée oder Radicchio verwenden. Diese Gemüse müssen nur geputzt und gewaschen, jedoch nicht gewässert werden.

Jacqueline Amirfallah am 03. November 2021

Hähnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gemüse

Für 4 Personen

Salz	250 g Basmatireis	3 EL Butter
2 Zwiebeln	750 g Rhabarber	2 Hähnchenkeulen
Koriander, gemahlen	2 EL Pflanzenöl	200 ml Hühnerbrühe
1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	3 EL Butterschmalz	2 Zweige Thymian
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Kardamom	1 Prise Kurkuma	4 TL Zucker

In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten leicht sprudelnd kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Den Topf schließen und den Reis bei sehr schwacher Hitze 30-40 Minuten sacht gar dämpfen.

Eine Zwiebel abziehen. Eine Stange Rhabarber putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Rhabarber grob würfeln.

Hähnchenkeulen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Haut von den Keulen lösen.

Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch mit Salz und Koriander würzen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

Öl in einem kleinen Schmortopf erhitzen. Die Keulen darin goldbraun anbraten.

Zwiebel und Rhabarberwürfel zugeben und mit 150 ml Hühnerbrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren.

Inzwischen den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust kalt abrausen und trockentupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrust salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.

Das angebratene Fleisch auf der Hautseite in eine Auflaufform legen. Thymianzweige anlegen. Hähnchenbrust im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse den übrigen Rhabarber waschen, putzen, eventuell abziehen und in Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen Blätter fein schneiden.

Übrige Zwiebel abziehen und würfeln.

In der Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Hälfte Kräuter dazugeben. Mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma würzen und kurz anbraten.

Dann die Rhabarberstücke dazugeben, salzen, zuckern und kurz braten. Mit Rest Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Hähnchenkeulen aus dem Topf heben, das Fleisch von den Knochen lösen.

Fleisch wieder in den Schmorsud geben.

Das Rhabarbergemüse mit Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Die restlichen Kräuter untermischen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und in Portionsstücke schneiden. Fleisch auf Teller vertei-

len. Keulenfleisch, Rhabarbergemüse und Reis dazugeben. Mit übrigen Kräuterblättern garniert anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. Mai 2022

Hähnchen-Curry Tikka Masala

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

½ Würfel frische Hefe (20 g)	Zucker	75 ml Wasser (handwarm)
300 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	50 g Naturjoghurt
1 Ei (Größe M)	Salz	4 EL Butterschmalz

Für das Curry:

400 g Hähnchenfleisch	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	3 EL Naturjoghurt (3,5%)	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
1/2 TL Koriander, gemahlen	1/2 TL Chilipulver	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz	1 Zwiebel	10 g Ingwer (frisch)
3 Fleischtomaten	2 EL Butterschmalz	2 TL Currypulver, mild
250 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Bund frischer Koriander	

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen. Das Hähnchenfleisch abwaschen, abtrocknen und in Würfel schneiden.

Knoblauch schälen, grob schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch mit Olivenöl und Joghurt fein pürieren. Kurkuma, Koriander, Chilipulver, Paprikapulver, 1 TL Salz und Zitronensaft zugeben und zu einer Marinade mischen.

Das Hähnchenfleisch mit der Joghurtmarinade mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.

Direkt in der Fleischpfanne Zwiebel und Ingwer anschwitzen und mit Currypulver würzen.

Die Tomatenstücke zugeben und aufkochen lassen, dann die Kokosmilch angießen und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrot braten.

Das Hähnchenfleisch zum Saucenansatz in der Pfanne geben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

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

Das Hähnchencurry abschmecken, Korianderblätter überstreuen und anrichten. Dazu das Pfannenbrot reichen.

Tipp: Anstatt dem milden Currypulver kann man sich auch aus je 1 TL gemahlenem Koriander, Zimt und Kreuzkümmel sowie 1/2 TL gemahlenem Muskat eine Gewürzmischung herstellen.

Jacqueline Amirfallah am 20. September 2023

Hähnchen-Keule mit Zwetschgen-Soße

Für 4 Personen

250 g getrock., kl. weiße Bohnen	2 Zweige Thymian	4 Hähnchenkeulen
2 rote Zwiebel	3 EL Pflanzenöl	Salz
5 Trockenpflaumen	300 ml Hühnerbrühe	8 Zwetschgen
Zucker	Pfeffer	1 Brokkoli (ca. 400 g)
2 EL Olivenöl		

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben. Soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm hoch mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Schmortopf 2/3 vom Öl erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen und im Schmortopf rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten lassen.

Dann die Trockenpflaumen zugeben, die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwetschgen darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weich schmoren.

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen, nach Wunsch vom Knochen auflösen.

Geschmorte Zwetschgen unter den Schmorsud mischen und diesen abschmecken.

Brokkoli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abtropfen lassen.

Die weich gekochten Bohnen abgießen und abtropfen, die Thymianzweige entfernen.

Die Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.

Hähnchenfleisch, Sauce, Bohnenpüree und Brokkoli anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. August 2023

Hähnchen-Ragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	Salz
Kurkuma, gemahlen	2 EL Maisstärke	2 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin	600 ml Hühnerbrühe	400 g Blattspinat
10 getrocknete Aprikosen	300 g Basmatireis	2 rote Zwiebeln
1 EL Butter	Muskatnuss	

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und beiseitelegen. Die Keulen mit Salz und Kurkuma würzen und in Maisstärke wenden.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.

Die Keulen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten weich schmoren.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Aprikosen in feine Streifen schneiden.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Die roten Zwiebel schälen und fein schneiden.

Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen.

Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dünn ist 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen, in den Schmorfond geben, unter Rühren aufkochen und den Fond damit binden.

Das abgelöste Fleisch und die Aprikosenstreifen wieder in den pürierten Fond geben, nicht mehr kochen.

Die beiseite gestellte Haut der Hähnchenkeulen in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Gewürfelte rote Zwiebeln zugeben, leicht salzen und kurz mitbraten. Zuletzt den vorgekochten Reis zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.

Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Hähnchenragout, Spinat und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2022

Hähnchen-Ragout mit Herbst-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchenragout:

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	Salz
2 EL Maisstärke	2 EL Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
600 ml Hühnerbrühe	1 Quitte	Zucker
4 Pimentkörner	400 g Hokkaido-Kürbis	2 EL Rapsöl

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskat	

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Haut von den Hähnchenkeulen abziehen. Die Keulen salzen und in Maisstärke wenden.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.

Zugedeckt die Keulen bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten weich köcheln.

In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

In einem Topf ca. 300 ml Wasser aufkochen mit etwas Zucker und 2 Pimentkörnern aromatisieren.

Die Quittenwürfel darin ca. 30 Minuten weichkochen. Anschließend Quittenwürfel in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hokkaido waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis zunächst in etwa 2 cm breite Spalten schneiden, dann in Stücke schneiden.

Kürbisstücke in eine Auflaufform geben mit Salz und gemörsertem Piment bestreuen, Öl darüber geben und alles vermischen. Im vorgeheizten Ofen den Kürbis ca. 20 Minuten garen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.

Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen.

Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen; das Fleisch von den Keulen lösen.

Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz und etwas vom Quittensud abschmecken.

Tipp: Ist der pürierte Schmorfond zu dünn, 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Das abgelöste Fleisch wieder in den pürierten Fond geben.

Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, das Hähnchenragout darauf geben und Kürbisstücke und Quittenwürfel überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 28. September 2022

Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie

Für 4 Personen

Für das Ragout:

4 Hähnchenkeulen	Salz	Kurkuma
1 große Zwiebel	3 EL Butterschmalz	400 ml Hühnerbrühe
1/2 Bund Minze	2 Hähnchenbrustfilets	1 Bd. Staudensellerie
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Safranfäden	1 TL Tomatenmark

Für den Reis:

Salz	200 g Basmatireis	50 g Butter
------	-------------------	-------------

Für das Ragout die Haut von den Hühnerkeulen abziehen und entfernen, Keulen mit Salz und Kurkuma würzen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

In einem Schmortopf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten.

Dann soviel Brühe angießen, bis die Keulen zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind, aufkochen und zugedeckt die Keulen ca. 40 Minuten schmoren, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich wenden und falls nötig noch etwas Brühe zugeben.

Währenddessen für den Reis in einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben, umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten kochen lassen.

Reis in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abspülen. Den Reis abtropfen lassen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen, den Reis bei sehr kleiner Hitze 30 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Von der Hähnchenbrustfilets die Haut hochziehen, 3-4 Blätter Minze auf das Fleisch legen, die Haut wieder darüber ziehen und andrücken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten, in eine Auflaufform geben, im heißen Backofen 15 Minuten fertig garen.

Vom Staudensellerie Blätter abzupfen, Staudensellerie waschen, putzen, evtl. äußere, gröbere Stangen entfernen, und die restlichen Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Staudensellerieblätter und Petersilie abbrausen, trockenschütteln.

Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit restlicher Minze und Staudensellerieblättern fein schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Safran fein mörsern und mit den Kräutern zugeben, umrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen.

Sobald die Keulen weich gegart sind, das Fleisch von den Knochen lösen, wieder in den Topf geben. Das Tomatenmark und die restliche Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Das Gemüse-Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Das Ragout und Reis anrichten, die Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2021

Kirschreis mit gebratenem Hähnchen

Für 4 Personen

Für den Reis:

300 g frische Sauerkirschen	Zucker	Pfeffer
250 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
1 Bund Zwiebellauch	1 EL Butterschmalz	50 g Mandelkerne mit Haut
1 Prise Kreuzkümmel		

Für das Fleisch:

1 Bund frischer Koriander	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut	Salz
2 EL Butterschmalz		

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Anschließend die Kirschen mit 3 EL Wasser, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer in einen Topf geben, einmal aufkochen und den Topf vom Herd ziehen.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig hochziehen, das Fleisch salzen, mit Korianderblättchen belegen und die Haut wieder darüber legen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und die Kirschen darauf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und sehr fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebellauch darin dünsten, mit Salz würzen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen, anschließend grob hacken.

Mandeln und Zwiebellauch kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen.

Die gebratenen Hähnchenbrüste und Reis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juni 2022

Hack

Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 Kohlrabi mit Blättern
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz	300 g Kalbshackfleisch
2 Pimentkörner, gemörsert	200 ml Sahne	1/2 Bund Estragon
1 Bund Kerbel	200 ml Milch	2 EL Butter
1 Prise Muskatnuss		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

Von den Kohlrabi die Blätter abmachen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Knollen waschen und gründlich schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen und alles aufkochen.

Von dem Blattgrün die zarten Blätter beiseitestellen und die restlichen Blätter mit in den Topf geben. Blätter und Schalen ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit von den geschälten Kohlrabi jeweils einen Deckel abschneiden, und die Kohlrabi mit Hilfe eines Messers oder Kugelausstechers aushöhlen. Die Kohlrabi-Stücke, die beim Aushöhlen anfallen, klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Hackfleisch anbraten, mit Salz und gemörsertem Piment würzen, Zwiebelwürfel und kleingeschnittenen Kohlrabi zugeben, alles anbraten. Dann die Sahne angießen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Den Kohlrabisud durch ein Sieb in einen Topf abgießen, die ausgehöhlten Kohlrabis und die Kohlrabi-Deckel mit in den Topf geben und zugedeckt im Kohlrabisud ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi gar sind.

Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf die Hälfte der Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Jeweils ein paar Kerbel- und Estragon-Blätter für die Dekoration beiseite stellen.

Restliche Estragon-Blätter mit der restlichen Milch fein pürieren.

Feine Kohlrabi-Blätter und Kerbel fein schneiden.

Estragonmilch und fein geschnittene Kräuter zum Hackfleisch geben, gut unterrühren und abschmecken.

Die gekochten Kohlrabi mit dem Hackfleischragout füllen.

Gefüllte Kohlrabi zusammen mit dem Kartoffelpüree auf Teller geben, den Deckel locker aufsetzen und mit Kräutern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. März 2022

Möhren-Reis mit Hack-Bällchen

Für 4 Personen:

250 g Basmatireis	Salz	1 EL Butter
1 EL Rosinen	1 EL Berberitzen	2 rote Zwiebeln
2 große Möhren	1 Bund Bio-Möhren mit Grün	4 EL Butterschmalz
Zucker	200 g Rinderhackfleisch	Kreuzkümmel, gemahlen
Kurkuma, gemahlen		

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten dämpfen.

Rosinen und Berberitzen in eine kleine Schüssel geben, etwas Wasser angießen und die Trockenfrüchte einweichen.

Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel in dünne Streifen, die andere in feine Würfel schneiden.

Die großen Möhren schälen und in dünne, ca. 6 cm lange Streifen schneiden.

Von den Bundmöhren den grünen Ansatz ca. 3 cm lang dran belassen. Das restliche Möhrengrün abschneiden. Die Hälfte vom Möhrengrün abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren waschen und bürsten.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf etwas vom Butterschmalz erhitzen, die ganzen Möhren und die Möhrenstreifen zugeben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten.

Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln mischen, mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und zu kleinen Klößchen formen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hackklößchen darin rundum knusprig und gar braten.

Das Möhrengrün grob hacken. In einem kleinen Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Möhrengrün zugeben, mit Salz und Zucker würzen und kurz dünsten.

Die eingeweichten Trockenfrüchte abgießen, zu den Möhren geben. Die ganzen Möhren aus dem Topf nehmen.

Möhrenstreifen, Hackfleischklößchen und gedünstetes Möhrengrün unter den Reis mischen, nochmals ca. 5 Minuten dämpfen.

Möhrenreis und Klößchen auf Teller verteilen, die ganzen Möhren darauf anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. März 2023

Paprika-Gemüse mit Hackbällchen

Für 4 Personen:

2 rote Spitzpaprika	1 gelbe Spitzpaprika	1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	Salz	300 g Basmatireis
1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	4 Zweige Thymian
2 EL Butter	400 g Rinderhack	1 EL Fenchelsamen
3 EL Pflanzenöl	Zucker	Paprikapulver, edelsüß
2 Fleischtomaten		

Alle Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit für die Hackbällchen das Brötchen 5 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gekochten Reis in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel mit einem sauberen Geschirrtuch ummanteln, auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

Währenddessen das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebeln und Thymian mischen. Die Hackmasse mit Salz und Fenchelsamen würzen. Kleine Hackbällchen von ca. 1,5 cm Durchmesser formen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Paprikastücke in die gleiche Pfanne geben und ca. 10 Minuten langsam bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden, komplett pürieren und zu den geschmorten Paprika in der Pfanne geben.

Ebenfalls die Hackbällchen wieder zum Gemüse geben und alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren das Paprikagemüse nochmals abschmecken.

Reis auf Teller geben, Paprikagemüse und Hackbällchen darauf anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. September 2023

Lamm

Lamm-Ragout mit Möhren und Kräuter-Reis

Für 4 Personen

600 g Lammfleisch (Keule)	2 große Zwiebeln	3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	600 ml Lammbrühe	1 Bund junge Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Bärlauch	1 Bund Estragon
300 g Basmatireis	Salz	4 EL Butter
Zucker		

Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Zimt würzen.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Dann etwa die Hälfte der Brühe angießen, Thymianzweige zugeben und alles aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.

In der Zwischenzeit von den Möhren das Grün abschneiden, gut abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Möhren waschen und schälen, nach Belieben halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Möhrenlänge schneiden.

Bärlauch und Estragon abbrausen, trocken schütteln. Vom Estragon die Blätter abzupfen.

Möhrengrün, Bärlauch und Estragon fein schneiden.

Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Reis abgießen, gründlich mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis mit der Hälfte der geschnittenen Kräuter mischen und in den Topf geben. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und dünsten. Wenn die Möhren fast bissfest gedünstet sind die Frühlingszwiebeln zugeben und noch kurz mitbraten.

Vom Lammragout die Thymianzweige entfernen, das Ragout abschmecken.

Unter den gegarten Reis die restlichen Kräuter mischen.

Lammragout mit Möhren und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. März 2022

Melonen-Salat mit Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 kl. Galiamelone	1 kl. Wassermelone	1 kl. Honigmelone
1 Bund Estragon, klein	50 g Oliven, bunt	

Für die Vinaigrette:

1 TL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL weißen Balsamico
1 Prise Zucker	scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

10-12 Lammkoteletts	einige Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	Bratfett

Außerdem:

100 g cremiger Schafskäse	1 Bund Basilikum, kein	Olivenöl
---------------------------	------------------------	----------

Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.

Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.

Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.4.

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Estragon fein hacken.

Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.

Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

Für die Lammkoteletts den Thymian waschen und trockenschütteln.

Fleisch trocken tupfen und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und die Lammkoteletts darin anbraten.

Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe hinzugeben, die Lammkoteletts von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.

Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter grob von den Stielen zupfen.

Basilikumblätter und Olivenöl pürieren.

Den Schafskäse mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und das Basilikumöl zugeben.

Zum Servieren den Melonensalat auf Teller verteilen, das Fleisch anlegen und den Schafskäse darüber verteilen.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juli 2021

Meer

Tintenfisch-Tuben, Knoblauch-Toast, Oliven-Melonen-Salat

Für 4 Personen

1/2 Bund glatte Petersilie	3 Knoblauchzehen	150 g weiche Butter
Salz	250 g Kastenweißbrot	600 g Wassermelone (kernarm)
bunter Pfeffer	1 Bund Lauchzwiebeln	2 milde grüne Chilischoten
1/2 Zitrone	Zucker	50 ml Olivenöl
12 Oliven (ohne Stein)	800 g Tintenfischtuben	Pfeffer

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

2/3 vom Knoblauch schälen und grob schneiden.

Die weiche Butter, Knoblauch, Petersilie und eine Prise Salz in einen Cutter geben und fein mixen.

Kastenweißbrot in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter von beiden Seiten bestreichen und zunächst beiseite stellen.

Wassermelone schälen und in etwa daumendicke Stücke schneiden. Melonenstücke in eine Schüssel geben und mit buntem Pfeffer bestreuen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Die Chilis putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Lauchzwiebeln und Chili unter die Melonenstücke mischen, mit etwas Salz, Zucker, Zitronensaft und etwa der Hälfte vom Olivenöl marinieren und abschmecken.

Oliven grob hacken und untermischen Die Tintenfischtuben der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und trocken tupfen.

Die Tuben von beiden Seiten mit einem scharfen spitzen Messer leicht einritzen, damit sie sich beim Braten weniger wölben.

Restlichen Knoblauch abziehen und andrücken.

In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen.

Die Tintenfischtuben und andrücken Knoblauch im heißen Öl kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Brotscheiben darin von beiden Seiten braten. Tintenfisch und geröstetes Brot auf Tellern anrichten. Dazu den Oliven-Melonen-Salat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Juli 2022

Rind

Boeuf Bourguignon

Für 4 Personen

800 g Rindfleisch (Schulter)	Salz	5 EL Öl
2 Gemüsezwiebeln	400 g Möhren	150 g Speck
Tomatenmark	Rosmarin	Thymian
2 Lorbeerblätter	500 ml Rotwein	500 ml Rinderbrühe
2 EL Butter	200 g Champignons	8 Schalotten
Zucker	Pfeffer	

Fleisch in etwa mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und leicht salzen.

In einem großen Schmortopf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen rundherum goldbraun anbraten.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Möhren putzen, schälen und etwa 200 g davon in Scheiben schneiden.

75 g Speck würfeln.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen.

Zwiebel, Möhrenscheiben und Speck im Bratfett unter Wenden anbraten.

Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten.

Thymian, Rosmarin und Lorbeer waschen, trocken schütteln und zugeben.

Dann Rotwein und Brühe angießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles sacht aufkochen lassen.

Das Fleisch ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.

Etwa 15 Minuten vor dem Servieren restliche Möhren fein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin zugedeckt bei schwacher Hitze weich dünsten.

Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Champignons halbieren.

Restlichen Speck in grobe Streifen schneiden. Schalotten abziehen, halbieren oder vierteln.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin abraten. Pilze und Schalotten zugeben und mitbraten.

Den Zucker überstreuen und sacht hell karamellisieren. Speck-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Möhren zugeben.

Fleisch aus dem Schmorsud stechen, warm halten.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Sofern gewünscht, Speisestärke mit in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.

Boeuf Bourguignon auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Speckmischung darauf geben. Dazu nach Belieben Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Dezember 2021

Rinder-Gulasch mit grünen Bohnen und Sellerie-Püree

Für 4 Personen

1 kg Rindernacken	3 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
Salz	3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
40 ml Portwein	500 ml Fleischbrühe	600 g Knollensellerie
200 g Kartoffeln, mehligk.	500 ml Milch	600 g grüne Bohnen
2 EL Butter	Pfeffer	

Das Fleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem großen Topf etwas Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Dabei jedoch nicht alles zusammen in den Topf geben, sondern nach und nach portionsweise die Fleischwürfel in den Topf geben und Farbe nehmen lassen. Sobald alle Fleischwürfel angebraten sind, die Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen.

Die Thymianzweige abrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern in den Fleischtopf geben. Mit Portwein ablöschen, soviel Fleischbrühe angießen, dass die Fleischwürfel fast mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Bei locker aufgelegtem Deckel das Gulasch ca. 2 Stunden schmoren, bis die Fleischstücke weich sind. Dabei alle 15 Minuten umrühren, falls nötig noch Brühe angießen, das Fleisch sollte aber nie ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst geht das Schmoren ins Kochen über.

In der Zwischenzeit Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Selleriestücke in einen Topf geben, Milch angießen. Kartoffelstücke zugeben, alles leicht salzen, die Milch aufkochen. Gemüsestücke zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten weichkochen.

Sobald das Sellerie-Gemüse weich ist, alles in ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Die Gemüsestücke in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei falls nötig Kochflüssigkeit zugeben. Das Püree mit Salz abschmecken.

Die gekochten Bohnen abgießen und abtropfen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Bohnen kurz vor dem Servieren darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das weich geschmorte Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Thymian und Lorbeerblätter entfernen.

Gulasch mit Bohnen und Selleriepüree anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. Oktober 2021

Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree und Pilzen

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

2 saure Gurken	80 g fetter Speck	4 Zweige Majoran
4 Rindfleischscheiben á ca. 160 g	Salz	2 EL Senf
2 Zwiebeln	3 EL Rapsöl	500 ml Rinderfond

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	

Für die Pilze:

200 g Austernpilze	200 g Steinchampignons	3 Lauchzwiebeln
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Fleischscheiben salzen, mit Senf bestreichen. Je 1 Stück Speck und Gurke drauflegen und mit Majoranblättchen belegen.

Die Fleischscheiben vorsichtig aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen.

Die Rouladen mit Küchengarnt fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Rapsöl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Die Pilze putzen und vierteln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze ca. 3 Minuten braten, dann die restliche Butter und die Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.

Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Von den Rouladen das Küchengarnt entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen darauf setzen. Kartoffelpüree und Pilze dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 10. November 2021

Salat von Winter-Gemüse mit Rindfleisch-Streifen

Für 4 Personen

200 g Rosenkohl	500 g Grünkohl	Salz
2 Petersilienwurzel	200 g Topinambur	100 g Cranberrys
Zucker	1 Lorbeerblatt	1 EL Senf, mittelscharf
1 Prise Anis, gemahlen	3 EL weißer Balsamico	7 EL Rapsöl
2 EL Gemüsebrühe	50 g Cashewkerne	2 Kresse-Schälchen
300 g Rinderrücken, ausgelöst	Pfeffer	

Rosenkohl putzen und die Röschen in einzelne Blätter teilen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen, gründlich waschen.

Grünkohlblätter trocken schleudern.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, gezupften Grünkohl darin portionsweise 2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Rosenkohlblätter ebenfalls im Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilienwurzeln und Topinambur waschen, schälen und sehr fein schneiden.

Cranberrys in einem Topf mit gezuckertem Wasser und einem Lorbeerblatt 5 Minuten kochen. Anschließend aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen.

Senf mit Salz, Anis und Essig in einer Schüssel verrühren, langsam 5 EL Öl zugeben. Das Dressing mit 2 EL vom Cranberrysud und Gemüsebrühe verdünnen.

Blanchierte Grünkohlblätter in die Schüssel mit dem Dressing geben und gründlich verkneten. Dann Rosenkohlblätter, Petersilienwurzel, Topinambur und Cranberrys zugeben und locker untermischen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Kresse vom Beet schneiden.

Den Rinderrücken in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.

Den Salat auf Tellern anrichten, die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen, Kresse und Cashewkerne darüber streuen. Dazu passt sehr gut Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 09. Februar 2022

Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme und grünem Spargel

Für 4 Personen

700 g Tafelspitz vom Rind	1 EL Butterschmalz	Salz
2 l Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
5 Pimentkörner	2 Lorbeerblätter	

Für das Gemüse:

1 kg grüner Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1 Bio-Limette	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 EL heller Sesam		

Für die Sesam-Chili-Creme:

1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Olivenöl
100 g Natur-Joghurt	100 g Frischkäse	100 g Tahin
Salz	1 TL Honig	

Der Tafelspitz muss in der Kochbrühe abkühlen, man sollte ihn schon am Vortag garen.

Den Tafelspitz parieren, d.h. eventuell noch aufliegende Sehnen oder Silberhäute entfernen.

Den Tafelspitz kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. In einem Topf das Butterschmalz erhitzen. Tafelspitz salzen und im heißen Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, sodass das Fleisch ganz bedeckt ist.3. Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob würfeln. Mit Piment und Lorbeer zum Fleisch geben. Alles sacht aufkochen, dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Das Fleisch schwach siedend ca. 2 Stunden köcheln lassen.

Dann das Fleisch bei Zimmertemperatur in der Brühe erkalten lassen. Dies kann man gut am Tag zuvor vorbereiten.

Den Spargel waschen und abtropfen lassen. Spargel dann im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.

Die Schalen in einen weiten Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken.

Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen. Spargel einlegen und 7 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

Limette halbieren und den Saft auspressen.

Limettensaft, -schale und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den gekochten Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen, in eine flache Schale geben und mit dem Dressing marinieren.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Chili-Sesam-Creme die Knoblauchzehe schälen. Chili halbieren, die Kerne austreichen, dann das Fruchtfleisch, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Chili, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren.

Joghurt, Frischkäse und Tahin glatt verrühren. Das Chili-Knoblauch-Öl darunter mixen.

Mit Salz und Honig abschmecken.

Tafelspitz abtropfen lassen und in feine Scheiben aufschneiden. Spargel nochmals abschmecken.

Tafelspitz, Sesam-Chili-Creme und Spargel anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. April 2021

Salat

Melonen-Salat

Für 4 Personen

1 kl. Galiamelone	1 kl. Wassermelone	1 kl. Honigmelone
1 Bund Estragon, klein	50 g Oliven, bunt	

Für die Vinaigrette:

1 TL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL weißen Balsamico
1 Prise Zucker	scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.

Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.

Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.4.

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Estragon fein hacken.

Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.

Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juli 2021

Salat von Kohlröschen, Zitrus-Früchten, Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

300 g Kohlröschen	2 Orangen	1 Grapefruit
Anis	1 EL Senf, mittelscharf	Salz
Pfeffer	Zucker	6 EL heller Balsamico-Essig
8 EL Olivenöl	1 Pomelo	4 Hähnchenbrustfilets

Die Kohlröschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Orangen und Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt ist.

Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Trennhäute zusätzlich ausrücken. Fruchtfilets würfeln.

Anis fein mörsern.

Senf, Salz, Pfeffer, Anis, Zucker und Essig in einer Salatschüssel verrühren. 6 EL Öl langsam zugießen und kräftig einrühren, sodass eine feine Vinaigrette entsteht. Mit aufgefangenem Fruchtsaft verrühren.

Die Pomelo aufschneiden, das Fruchtfleisch aus den Häuten lösen und in Stücke schneiden.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Kohlröschen darin ca. 2 Minuten garen. Kohlröschen in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen. Die Röschen warm unter die Vinaigrette mischen. Fruchtfilets vorsichtig unterheben und alles ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und salzen.

Übriges Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Filets dann in den heißen Backofen stellen und ca. 10 Minuten fertig garen.

Kohlsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfilet aus dem Backofen nehmen, aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2023

Tomaten-Salat mit Auberginen-Püree und Feta

Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	1 rote Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Knoblauchzehe
4 Strauchtomaten	Zucker	6 EL Olivenöl
800 g bunte Tomaten	3 Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum
300 g Feta	3 Zweige Thymian	

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach aufschneiden, das Fruchtfleisch gitterförmig einritzen, salzen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, Kreuzkümmel zugeben.

Gedünstete Zwiebel zu den abgetropften Auberginen geben, alles auf ein Brett geben und fein hacken. Die Masse salzen und nach Wunsch auch fein gehackten Knoblauch untermischen.

Die Strauchtomaten waschen, mit dem grünen Strunk kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Dann einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere beiseite stellen.

Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen.

Dann das Auberginenpüree einfüllen und den Deckel wieder aufsetzen.

Bunte Tomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Tomatenstücke mit Salz, Zucker und 3 EL Olivenöl würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

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

Zwiebellauch und Basilikum unter die bunten Tomaten mischen.

Den Feta zerbröseln, mit 2 EL Olivenöl und dem beiseite gestellten Tomateninneren mit einer Gabel zu einer cremigen Masse vermischen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter den Feta mischen.

Gefüllte Tomaten, Tomatensalat und Fetacreme auf Teller arrangieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 10. August 2022

Schwein

Pfannen-Gyros mit Pita-Brot

Für 4 Personen

Für das Pitabrot:

80 ml Milch	100 ml Wasser	1 Prise Zucker
20 g frische Hefe	350 g Weizenmehl (405)	1 TL Salz
2 EL Olivenöl	1 Eigelb	2 TL Sesam

Für das Gyros:

1 Salatgurke	Salz	3 Zweige Oregano
500 g Schweinenacken	Pfeffer	3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	350 g griech. Joghurt (10%)	2 Tomaten
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	1 rote Zwiebel

Für das Brot Milch und Wasser in einem Topf auf ca. 40 Grad erwärmen.

Den Topf vom Herd nehmen und Zucker und Hefe in der warmen Flüssigkeit auflösen.

Mehl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit und Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Teig in 4 etwa gleichgroße Stücke teilen und diese zu Fladenbroten formen. Die Teige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit den Fingern Muster in die Teigfladen drücken. Eigelb verquirlen und die Teigfladen damit einstreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Gebackene Fladen auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten stehen lassen.

Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oreganoblättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten würfeln oder in Scheiben schneiden.

Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl marinieren.

Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Fladenbroten aufschneiden und mit etwas Gurkenjoghurt bestreichen, darauf etwas Fleisch, Tomaten und Zwiebeln geben. Restlichen Gurkenjoghurt darauf verteilen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 15. September 2021

Schweine-Rücken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf

Für 4 Personen:

Für den Kichererbsenstampf:

300 g getrock. Kichererbsen Salz 3 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl Paprikapulver

Für das Fleisch:

2 Zweige Thymian 0,5 Bund Zwiebellauch 400 g Schweinerücken (Stück)

Salz 2 EL Olivenöl 1 Knoblauchzehe

1 EL Butter 1 TL Weizenmehl, Type 405 100 ml Gemüsebrühe

Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln 1 TL Paprikapulver 2 EL Weizenmehl, Type 405

150 ml Rapsöl

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die eingeweichten Kichererbsen abgießen, in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt aufsetzen und ca. 1 Stunde weichkochen.

Kurz bevor die Kichererbsen weichgekocht sind, diese kräftig salzen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Weich gekochte Kichererbsen abgießen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Ca. 2-3 EL weich gekochte Kichererbsen für die Deko beiseite legen.

Restliche Kichererbsen mit dem Pürierstab grob pürieren, dabei Olivenöl, Thymianblättchen und etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, sodass eine feines Püree entsteht. Nochmals mit Salz und wenig Paprikapulver abschmecken.

Für den Schweinerücken Thymian abbrausen. Den Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Den Schweinerücken in etwa daumendicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen.

In einer backofeneigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann das Öl abgießen, eine angedrückte Knoblauchzehe, Thymianzweige und Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.

Tipp: Wer keine backofeneignete Pfanne hat, kann alles auch in eine Auflaufform geben und so im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

In einem tiefen Teller Paprikapulver mit Mehl mischen und die Zwiebelringe darin wenden.

In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig ausbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das gegarte Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Knoblauch und Thymian ebenfalls aus der Pfanne nehmen, geschnittenen Zwiebellauch in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Mehl bestäuben und Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und abschmecken.

Kichererbsenstampf auf Teller geben, Zwiebeln und Fleischscheiben anlegen. Zwiebellauchsud über das Fleisch geben und alles mit zurückbehaltenen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Dezember 2022

Suppen

Kartoffel-Suppe mit Quitte und Haselnuss

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Quitte
1 EL Zucker	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
1 Gemüsezwiebel	3 EL Butter	1 l Hühnerbrühe
100 g Haselnüsse	1/2 Bund frischer Majoran	1 kleines Baguette
1 EL Olivenöl	1 Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
20 ml Haselnussöl		

Die Kartoffeln waschen, schälen. Von etwa der Hälfte der Kartoffeln mit Kugelausstechern Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen.

Die Kugeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kartoffelabschnitte und die restlichen Kartoffeln grob schneiden und bis zur weiteren Verarbeitung in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, schälen, ebenfalls einige kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen.

In einem Topf etwas Wasser aufkochen. Zucker, 1 Lorbeerblatt und zerdrückte Pimentkörner zugeben. Quittenkugeln darin ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der restlichen Quitte das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1/3 der Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Hühnerbrühe angießen, die Kartoffelstücke abgießen, zugeben, ebenfalls die Quittenstücke.

Die Hälfte der Haselnüsse und ein Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Baguette längs in dünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Baguettescheiben darauflegen, mit Olivenöl leicht bepinseln und im vorgeheizten Ofen kross rösten.

Das Hähnchenbrustfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 1/3 der Butter erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten braten.

Sobald Kartoffeln und Quitte in der Brühe weichgekocht sind, das Lorbeerblatt entfernen.

Die Suppe pürieren und anschließend passieren.

Die Suppe mit restlicher Butter montieren, mit Haselnussöl und Salz abschmecken.

Zum Anrichten Fleischwürfel, Kartoffel-, Quittenkugeln, etwas Majoran und gehackte Haselnüsse in tiefe Teller geben, die heiße Suppe angießen und die gerösteten Baguettescheiben dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. Oktober 2021

Vegetarisch

Bärlauch-Gnocchi

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Bund Bärlauch
3 EL Rapsöl	1 Blumenkohl	4 EL Kartoffelstärke
2 Eier	80 g Butter	

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Bärlauchblätter gut waschen, trocken tupfen und grob schneiden.

Dann mit dem Rapsöl mischen und zu einem feinen Püree mixen.

Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und den Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden.

Jeweils für den Blumenkohl und die Gnocchi gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse auf ein tiefes Backblech drücken.

Die Kartoffelstärke darüber streuen. Die Eier aufschlagen, mit 2-3 EL vom pürierten Bärlauch verquirlen und auf der Kartoffelmasse verteilen. Mit einem Teigschaber (Schlesinger) alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Aus dem Teig Stränge von ca. 2 cm Durchmesser formen. Davon jeweils ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Gnocchi darin eventuell in Portionen garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf etwas Salzwasser aufkochen. Blumenkohlröschen und -strunkstücke darin zugedeckt bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Butter goldbraun schmelzen. Die Gnocchi zugeben und kurz durchschwenken. Gnocchi und Blumenkohl anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. April 2022

Blumenkohl-Gemüse-Frikassee

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Frikassee:

250 g grüner Spargel	250 g weißer Spargel	Salz
1 Prise Zucker	3 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt
1 Blumenkohl	100 g Erbsen, gepalt	3 EL Butter
20 g Maisstärke	100 g Sahne	1 Bio-Zitrone
1 EL Schmand	1 EL Kapern in Lake	

Für den Reis:

Salz	300 g Basmatireis	3 EL Butter
------	-------------------	-------------

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden.

Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, bis zum Kochen mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser (ca. 700 ml) bedecken. Salz, 1 Prise Zucker, angestoßenen Piment und Lorbeerblatt zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Für den Reis reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Den Strunk schälen und in Stücke schneiden.

Eine Handvoll kleine Blumenkohlblätter in Streifen schneiden und zu den Spargelschalen in den Topf geben und noch kurz mitkochen.

Blumenkohlröschen und -strunkstücke in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten bissfest kochen. 8. Gekochten Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Den Spargelschalenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Spargelstücke im Fond ca. 6 Minuten kochen, die Erbsen ebenfalls darin mitkochen.

Bissfest gekochten Blumenkohl abschütten und abtropfen lassen.

Spargel und Erbsen aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond beiseitestellen.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Stärke zugeben und mit der geschmolzenen Butter verrühren, dann die Sahne angießen und mit dem Schneebesen glattrühren.

Anschließend den beiseite gestellten Spargelfond zugeben, unter Rühren aufkochen und weitere 10 Minuten simmern lassen, bis die Sauce schön sämig ist.

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

Unter die Sauce Schmand und restliche Butter pürieren und mit Zitronenabrieb, -saft, Kapern und Salz abschmecken.

Blumenkohl, Erbsen und Spargelstücke in die Sauce geben und kurz erwärmen.

Dann Blumenkohl-Gemüse-Frikassee anrichten und den Reis dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Mai 2021

Caponata mit Thymian-Brotstange

Für 4 Personen

Für die Caponata:

100 g Zucker	2 Auberginen	2 Zucchini
2 Tomaten	2 EL Rosinen	2-3 Zweige Thymian
2-3 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico
Salz	3 EL Pinienkerne	

Für den Brotteig:

1 kleines Bund Thymian	1/2 Würfel frische Hefe (21 g)	1 TL Zucker
230 ml Wasser, handwarm	500 g Mehl Type 550 oder 405	1 EL Salz
2 EL geriebener Parmesan		

Für das süß-saure Gemüse Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit 80 ml Wasser ablöschen und um ca. die Hälfte einkochen.

Den so entstandenen Karamellsirup durch ein feines Sieb gießen.

Die Auberginen putzen, waschen und in ca. 1-1,5 cm große Würfel schneiden, anschließend salzen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam anbraten, bis sie weich sind.

Die Zucchini ebenfalls waschen, putzen und in etwas kleinere Würfel schneiden.

Kräuter waschen und trockenschütteln.

Die Brattemperatur erhöhen. Zucchiniwürfel, Rosmarin- und Thymianzweige in die Pfanne geben.

Alles zusammen ca. 2-3 Minuten braten, dann die Rosinen dazugeben und mit Essig ablöschen. Den Karamellsirup angießen, alles nochmals kurz aufkochen. Dann in eine Schüssel füllen und erkalten lassen.

Für den Brotteig den Thymian waschen, trockenschütteln und die Thymianblätter abzupfen.

Die Hefe und den Zucker in 230 ml handwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Die Thymianblättchen, Salz und geriebenen Parmesan dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten und zu Brotstangen von ca. 2 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und zugedeckt nochmals kurz gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotstangen im heißen Backofen ca. 10 Minuten knusprig backen.

Zum Servieren die Tomaten waschen, nach Wunsch überbrühe und Haut abziehen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, mit Salz und Zucker würzen und unter das abgekühlte Gemüse mischen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Brotstangen aus dem Ofen holen.

Die Caponata-Gemüse auf Teller oder Schalen verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und die Brotstangen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 28. Juli 2021

Curry von Wurzel-Gemüse mit Nuss-Reis

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Curry:

200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel	200 g Pastinake
200 g Steckrübe	Salz	150 g Topinambur
10 g frischer Ingwer	1 Gemüsezwiebel	3 Zweige Thymian
3 EL Erdnussöl	1 Prise Zucker	25 g Maisstärke
200 ml Mangosaft	1 EL Curry	200 ml Kokosmilch
Honig		

Für den Nuss-Reis:

250 g Basmatireis	Salz	1 Stange Lauch
50 g Cashewnüsse	50 g Erdnüsse	50 g Mandeln
2 EL Erdnussöl		

Möhren, Petersilienwurzel, Pastinake und Steckrübe waschen und schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die anderen geschälten Wurzelgemüse ebenfalls in hübsche Formen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

2 EL vom Erdnussöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Ingwer dazugeben.

Geschnittenes Gemüse, Thymian, Salz und Zucker ebenfalls dazugeben und bissfest dünsten.

Währenddessen den Gemüseschalenfond durch ein Sieb gießen.

Maisstärke mit etwas Mangosaft verrühren.

In einem Topf 1 EL Erdnussöl erhitzen, Curry dazu geben, Kokosmilch angießen, restlichen Mangosaft und ca. 150 ml vom Gemüseschalen-Fond zugeben und aufkochen.

Die angerührte Stärke zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Honig abschmecken.

Nebenbei den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.

Den Lauch putzen, waschen und sehr fein schneiden.

Cashewnüsse, Erdnüsse und Mandeln hacken.

Die Kokos-Mango-Sauce zum gedünsteten Gemüse geben und das Gemüsecurry abschmecken.

Den gekochten Reis abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

In einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Lauch darin anbraten.

Anschließend den Reis dazugeben und mitbraten.

Zuletzt die gehackten Nüsse unter den Reis mischen.

Zum Anrichten den Nuss-Reis auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Gemüse-Curry anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Dezember 2021

Erbsen-Kartoffel-Püree mit pochiertem Ei

Für 4 Personen

350 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1,5 kg Erbsen in Schoten
200 ml Sahne	Muskatnuss	1 Bund Estragon
Pfeffer	125 g Butter	1 Spritzer heller Essig
4 Eier		

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt zugedeckt weich kochen.

Inzwischen die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.

Tipp: Die Schoten können zu einem Fond gekocht werden, der wie eine Gemüsebrühe verwendet werden kann.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und Muskat würzen.

Die Erbsen zugeben und zugedeckt einmal aufkochen lassen.

Währenddessen Estragon verlesen, abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Erbsen in ein Sieb abgießen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Erbsen mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Zweidrittel der Estragonblättchen zugeben und untermixen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Das Erbsenpüree unter die Kartoffeln mischen. Die aufgefangene Erbsensahne nach und nach unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, warm halten.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie goldbraun ist und nussig duftet.

Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.

Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen.

Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.

Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.

Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.

Erbsenpüree und Eier auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebräunte Butter überträufeln. Mit übrigem Estragon garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juni 2022

Falafel, Salat und Dip

Für 4 Personen

300 g getrocknete Kichererbsen	Salz	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill, klein	400 g griech. Joghurt (10%)	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 Lauchzwiebeln
Kreuzkümmel, gemahlen	Koriander, gemahlen	Chiliflocken
Olivenöl	Kartoffelstärke	1 Zitrone
Zucker	1 EL Sesam	2 Romana-Salatherzen

Die Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden.

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, kalt abspülen.

Hälfte der Kichererbsen in Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, in den letzten ca. 15 Minuten kräftig salzen.

Inzwischen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken.

Dill waschen, trocken schütteln, Föhnchen abzupfen und fein schneiden.

Joghurt glattrühren, Knoblauch und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarte Kichererbsen abtropfen lassen. 2 EL davon für den Salat beiseite legen.

Übrige Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob fein schneiden.

Eingeweichte und gegarte Kichererbsen, Kräuter und Lauchzwiebelstücke durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder portionsweise in einem stabilen Mixer nicht zu fein mixen.

Die Falafelmasse mit Salz und Gewürzen abschmecken und davon einen kleinen Probekloß formen. Kloß in heißem Öl braten, sollte die Masse dabei auseinander fallen, etwas Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl) unter die übrige Falafelmasse kneten.

Falafelmasse zu kleinen Frikadellen oder in Kugeln formen. In reichlich heißem Öl portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren. Übrige Kichererbsen und Sesam untermischen.

Den Salat klein schneiden oder zerpfeifen, mit der Marinade mischen.

Falafel, Salat und Dip anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Dezember 2021

Fladenbrote mit Dill-Schmand und Gurken-Zwiebel-Salat

Für den Teig:

400 g Weizenmehl, 405	20 g frische Hefe	1 TL Zucker
220 ml Wasser	1 TL Salz	1 EL Rapsöl

Für den Salat:

2 rote Zwiebeln	150 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	1 Gurke
4 Schalotten	4 Sauerampfer-Blätter	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl	

Für den Dill-Schmand:

300 g Schmand	1 Bund Dill	1 Prise Anispulver
Salz		

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten. Salz und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt. Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Zwiebelscheiben in den Essigsud geben, nochmals aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebeln im Sud erkalten lassen.

Die Gurke waschen, in 6-7 cm lange Stücke schneiden und diese in fingerdicke Stäbchen schneiden. Diese mit Salz und Zucker würzen, in ein Sieb geben, Sieb auf eine Schüssel geben und die Gurke ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft (oder 230 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den gegangenen Teig noch einmal kneten und in 4-6 Stücke aufteilen.

Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill mit dem Schmand mischen und mit Anis und Salz abschmecken.

Die Schalotten schälen und längs in Scheiben schneiden Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen. Die Brotfladen mit dem Schmand bestreichen und die Schalottenscheiben darauf geben.

Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 6-8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit für den Salat Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Die Gurkenstücke in eine Schüssel geben, mit Zitronenschale, -saft und Olivenöl marinieren. Eingelegte Zwiebelscheiben abtropfen lassen. Mit Sauerampfer und Schnittlauch unter die Gurkenstücke mischen.

Fladenbrote und Gurken-Zwiebel-Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. Juni 2023

Flammkuchen mit Bärlauch-Creme und Radieschen

Für 4 Personen:

Für den Teig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	300 ml Wasser
500 g Weizenmehl, 405 Weizenmehl	1 TL Salz	1 EL Rapsöl

Für den Belag:

1 Bund Radieschen	100 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	80 ml Rapsöl
2 Bund Bärlauch	200 g Schmand	300 g Feta
1 Bund Schnittlauch		

Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.

Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermischen, Öl und die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann zugedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen gut waschen, putzen und abtropfen lassen.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Radieschen-Scheiben in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschen darin auskühlen lassen.

Die restlichen Radieschen-Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und 1 EL Rapsöl marinieren.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und mit vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Bärlauch gut abspülen und trocken schütteln. Etwa $\frac{1}{4}$ der Bärlauch-Blätter beiseitelegen.

Hälfte übrigen Bärlauch grob schneiden, mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.

Restliche Bärlauch-Blätter grob schneiden und mit dem Rapsöl pürieren.

$\frac{1}{3}$ vom Feta zerbröseln und mit dem Bärlauch-Öl mischen.

Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen. Zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Etwas Kräuter-Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen. Restlichen Feta zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein bzw. das Blech schieben. Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen.

Während der Flammkuchen backt, den nächsten Fladen vorbereiten.

Gebackenen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Einige Radieschen-Scheiben und etwas Bärlauch-Käse darüber streuen und sofort genießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. März 2023

Flammkuchen mit Ziegenkäse, Kresse und Radieschen

Für 4 Personen

Für den Teig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	300 ml Wasser
500 g Weizenmehl, Type 550	1 TL Salz	1 TL Rapsöl

Weizenmehl

Für den Belag:

1 Bund Radieschen	200 g Schmand	Salz
2 Beet Gartenkresse	80 ml Rapsöl	300 g Ziegenkäse in Salzlake

1 Bund Schnittlauch

Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.

Mehl, 1 TL Salz und Öl in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, zunächst die Blätter abschneiden, diese gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Radieschen gut waschen und abtropfen lassen.

Ein paar Radieschen-Blätter für die Dekoration beiseitelegen. Restliche Radieschenblätter mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.

Kresse abschneiden und 2/3 davon mit dem Rapsöl pürieren.

1/3 vom Ziegenkäse zerbröseln und mit dem Kresseöl mischen.

Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und vorheizen.

Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen, zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Etwas grünen Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen.

Restlichen Ziegenkäse zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein schieben.

Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen. Radieschen-Scheiben, etwas Kresse-Käse und Schnittlauch darüber streuen, mit etwas Kresse, Radieschenblättern garnieren und sofort genießen.

Mit den übrigen Fladen genau so verfahren.

Jacqueline Amirfallah am 16. März 2022

Gebratene Grießschnitten, Petersilien-Soße, Topinambur

Für 4 Personen:

Für die Grießschnitten:

500 ml Milch	Salz	Currypulver
1 Prise Zucker	100 g Hartweizengrieß	50 g Parmesan
3 EL Maisstärke	Butterschmalz	

Für Gemüse und Sauce:

1 Bund glatte Petersilie	500 ml Milch	2 Zwiebeln
600 g Topinambur	4 EL Butter	Salz
2 TL Maisstärke	Muskat, frisch gerieben	

Für die Grießschnitten Milch in einen Topf geben mit etwas Salz und Curry sowie einer Prise Zucker abschmecken und aufkochen, Hartweizengrieß einrühren und ca. 5 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen, den Parmesan fein reiben und unter den warmen Grießbrei rühren.

Ein tiefes Backblech ausfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Grießbrei darauf ca. 2-3 cm hoch ausstreichen und kalt werden lassen (mindestens 1 Stunde).

Für die Sauce die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Petersilie und die Hälfte der Milch in ein Pürierbecher oder einen Mixer geben und fein pürieren.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen.

Die Knollen der Länge nach vierteln.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, eine gewürfelte Zwiebel und Topinamburviertel zugeben und ca.

15 Minuten dünsten, mit Salz würzen.

In einem Topf mit restlicher Butter eine gewürfelte Zwiebel anschwitzen.

Die Stärke und restliche Milch verrühren und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls die Petersilienmilch angießen und alles aufkochen. Ca. 6-8 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Die erkaltete Grießmasse in Rechtecke (ca. 7 x 3 cm) oder Rauten schneiden.

Maisstärke in einen tiefen Teller geben und die Grießschnitten darin von beiden Seiten wenden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Grießschnitten darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Grießschnitten und Gemüse auf Teller geben und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 14. Dezember 2022

Gebratener Blumenkohl mit Estragon-Soße, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	1 großer Blumenkohl
2 EL Butterschmalz	1 TL Fenchelsamen	6 EL Butter
30 g Maisstärke	100 ml Sahne	1 großes Bund Estragon
Pfeffer	200 ml Milch	Muskat, frisch gerieben

Kartoffeln schälen, waschen und zugedeckt in kochendem Salzwasser weich garen.

Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Dabei die feineren, direkt am Kohl anliegenden hellgrünen Blätter an den Röschen belassen.

Die übrigen Blumenkohlblätter gründlich waschen, grob zerkleinern und in einen Topf geben. Mit etwas Wasser bedecken, Salz zugeben. Blätter etwa 510 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Blumenkohlstrunk großzügig schälen, das zarte Innere würfeln. Große Blumenkohlröschen ggf. halbieren oder vierteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkwürfel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rösten und mit noch leichtem Biss garen.

Fenchelsamen leicht mörsern. Blumenkohl mit Salz und Fenchelsamen würzen.

Etwa 550 ml vom Blumenkohlkochsud abnehmen, etwas abkühlen lassen.

In einem Topf 3 EL Butter erhitzen. Die Maisstärke darin unter Rühren anschwitzen.

Die Schwitze mit dem leicht abgekühlten Blumenkohlsud und Sahne unter Rühren ablöschen. Sacht köcheln lassen.

Estragonblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Estragon gut ausdrücken. Estragon und einige Esslöffel vom Blumenkohlkochwasser fein pürieren.

Das Estragonpüree unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse zur heißen Milchlösung drücken. Alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Gebratenen Blumenkohl, Kartoffelpüree und Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. Mai 2022

Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree

Für 4 Personen

200 g Kichererbsen, getrocknet	1 Blumenkohl, grüne Blätter	100 ml Olivenöl
Salz	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL Schwarzkümmel
1 EL Rosinen	1 Zwiebel	1 EL Maisstärke
1 TL Curcuma	500 ml Gemüsebrühe	Zucker

Am Vortag die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die eingeweichten Kichererbsen abschütten, in einen Topf geben, gut mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter zur Seite legen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.

Nach ca. 1 Stunde eine Kelle Kichererbsen herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen weitere etwa 10 Minuten ganz weichkochen. Dann abschütten.

In einer Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Schwarzkümmel im Mörser zerstoßen und mit den Rosinen zum gebratenen Blumenkohl geben und durchschwenken.

Die zarten Blumenkohl-Blätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben.

Blumenkohl nur noch warmhalten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein würfeln.

In einem Topf 20 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Maisstärke und Curcuma zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Die sehr weich gekochten und abgetropften Kichererbsen im Mixer pürieren, mit Salz abschmecken. Restliches Olivenöl gut untermixen.

Das Kichererbsen-Püree, gebratenen Blumenkohl und Sauce auf Teller geben mit zurückbehaltenen ganzen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Oktober 2023

Gefüllte Kartoffeln, Erbsen-Püree, Holländische Soße

Für 4 Personen

Für Kartoffeln und Erbsen:

4 große Kartoffeln, festk.	Salz	1 Bund Estragon
2 kg Erbsen in der Schote	2 Schalotten	4 EL Butter
100 g Sahne	60 ml Sonnenblumenöl	3 Eiweiß

Für die Sauce Hollandaise:

150 g Butter	3 Eigelb	2 EL trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig	Salz	1 Spritzer Zitronensaft

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser als Pellkartoffeln kochen (ca. 40 Minuten).

Estragon abbrausen, die Blättchen abzupfen. Die Stiele beiseite legen.

Die Estragonblättchen in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und sofort in Eiswasser legen, anschließend abtropfen lassen.

Erbsen aus der Schote palen, die Erbsen beiseite stellen. Etwa die Hälfte der Erbsenschoten klein schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen und die beiseitegelegten Estragonstiele zugeben. Alles aufkochen, dann 10 Minuten sieden lassen. Anschließend den Fond durch ein Sieb abgießen und auffangen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, die Erbsen zugeben, ca. 400 ml vom Erbsenfond und Sahne zugeben. Die Erbsen einige Minuten weich kochen.

Von den gekochten Erbsen dann etwa 4 EL abnehmen und beiseite stellen.

Etwa 1/3 der Estragonblätter zu den Erbsen in den Topf geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz abschmecken.

Ein weiteres Drittel der Estragonblätter und Sonnenblumenöl fein pürieren.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, pellen und so zurechtschneiden, dass sie auf den Tellern angerichtete werden können, ohne wegzurollen. Die Kartoffelabschnitte beiseite stellen.

Mit einem Kugelausstecher die Kartoffeln aushöhlen, damit sie später gefüllt werden können.

Die nicht ganz so schönen Kartoffelkugeln mit den Kartoffelabschnitten und dem Estragonöl zerstampfen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die schönen Kartoffelkugeln darin kurz anbraten, leicht salzen.

Das gesamte Eiweiß und 1 Prise Salz in einer Schüssel glatt verschlagen. 15. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Eiweiße darin zu einer dünnen Matte ausbraten (ähnlich einem Pfannkuchen).

Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.

Die Eigelbe, Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.

Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten das gebratene Eiweiß in Stücke schneiden. Pro Person eine ausgehöhlte Kartoffel auf den Teller setzen, etwas Kartoffelstampf hineindrücken, darauf das Erbsenpüree geben. Mit Kartoffelkugeln, Eiweißstücken, gekochten Erbsen und restlichen Estragonblättern garnieren. Die Sauce Hollandaise angießen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Mai 2021

Gefüllte Spitzkohl-Rollen

Für 4 Personen

80 g Basmatireis	Salz	80 g rote Linsen
1 Spitzkohl (1,2 kg)	2 EL Butterschmalz	1 rote Chili
1 EL Rosinen	1 rote Zwiebel	Kurkuma
Kreuzkümmel (Cumin)	3 Zweige Koriander	3 Zweige Minze
3 Zweige Dill	Öl	1 Zitrone
40 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen	300 g griech. Joghurt (10%)
Sumach		

Für den Reis etwas Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Minuten kochen, dann abgießen, abspülen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Sobald sie weich sind, herausnehmen, abtropfen lassen. Blätter halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut trocken tupfen.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen und braten.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Rosinen grob hacken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anbraten, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen und anschwitzen.

Koriander, Minze und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern jeweils 1 EL für den Joghurdip beiseite stellen.

Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl, Chili, gebratenen Zwiebeln und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Füllung am besten in einen Spritzbeutel ohne Tülle (die Lochöffnung sollte ca. 1,5 cm groß sein) geben. Die Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils etwas Füllung auf die Kohlblätter aufspritzen, die Seiten einklappen und die Kohlblätter aufrollen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln, die gefüllten Kohl-Rollen einlegen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Gemüsebrühe vermischen, mit Salz abschmecken und über die Kohlrollen träufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, fein schneiden und mit den beiseite gestellten Kräutern unter den Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken.

Die gegarten Kohlrouladen aus der Form nehmen, auf Teller geben, mit etwas Sumach bestreuen. Den Joghurdip dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 27. Oktober 2021

Gefüllte Zucchini-Blüten auf Zucchini-Salat

Für 4 Personen

100 ml Gemüsebrühe	50 g Couscous	5 kleine Zucchini à ca. 100 g
1 rote Zwiebel	1 Bund Minze	1 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl	Salz
5 Rosinen	1 Knoblauchzehe	300 g cremiger Schafskäse
5 Zucchiniblüten	2 EL Olivenöl	

Die Gemüsebrühe aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe darüber gießen.

Zucchini waschen und abtrocknen.

Für den Zucchini-Couscous zwei Zucchini in sehr feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Zucchiniwürfel und Zwiebeln zum Couscous geben.

Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln. Minzeblättchen und Dill abzupfen, fein schneiden.

Minze und die Hälfte vom Dill ebenfalls zum Couscous geben. Restlichen Dill beiseite stellen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Zitronenschale direkt über den Couscous reiben.

Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Die Hälfte vom kalt gepressten Olivenöl angießen und alles vermischen. Zucchini Couscous-Salat mit Salz abschmecken.

Für die Zucchinirollchen eine weitere Zucchini grob raspeln, leicht salzen und ziehen lassen.

Die Rosinen in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Knoblauch schälen, grob schneiden zum restlichen Olivenöl geben und pürieren.

Die eingeweichten Rosinen ausdrücken und fein hacken.

Die Zucchiniraspel ausdrücken und mit dem Schafskäse, restlichem Dill, Knoblauchöl und gehackten Rosinen mischen.

Die restlichen Zucchini längs in dünne Streifen hobeln.

Mit einem Teelöffel etwas Schafskäsemasse jeweils auf einen Zuchinistreifen setzen und aufrollen.

Die Zucchiniblüten vorsichtig öffnen und die Blütenstempel entfernen. Zucchiniblüten mit der restlichen Käsemasse füllen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die gefüllten Blüten von allen Seiten in der Pfanne anbraten.

Gefüllte Zucchiniblüten, Zucchini-Salat und Zucchinirollchen auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 02. Juni 2021

Gewürzmöhren mit Schafskäse

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Möhren	1 Bund Möhren mit Grün
Salz	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel, mehligk.	7 EL Olivenöl	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
Zucker	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL mildes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander	1/2 TL Schwarzkümmel
1 Bund Estragon	400 g Schafskäse (Feta)	

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Schalen nicht wegwerfen.

Die Möhren (ohne Grün) waschen, schälen, in hübsche Stücke/Scheiben schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Schalen nicht wegwerfen.

Die Bundmöhren mit Grün waschen und so putzen, das ca. 2 cm vom Grün dran bleibt.

Restliches Grün beiseite legen.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 30 Minuten im Sud ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Tipp: Die Gemüsebrühe in saubere Gläser mit Deckel oder Frischhaltedosen geben. Im Kühlschrank hält sie sich 3-4 Tage.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Kartoffel schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Möhrenabschnitte mit Knoblauch, Kurkuma und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, 1 Prise Salz und Zucker zugeben, mit der zuvor gekochten Brühe knapp bedecken und weich kochen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit 1 Prise Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Tipp: Die Stiele vom Koriander haben viel Geschmack! Daher Blätter und Stiele schneiden.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken, Schwarzkümmel zugeben.

Die gedünsteten Möhren mit dem Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehacktem Koriander abschmecken.

Das Möhrengrün und Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Etwas Möhrengrün für die Deko beiseite legen. Estragon und etwas Möhrengrün mit 3 EL Olivenöl pürieren.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken. Dann aus der Pfanne nehmen, zu Kugeln formen und in das Kräuteröl geben.

Marinierte gedünstete Möhren, Möhrenpüree und Schafskäsekugeln auf Tellern anrichten. Mit etwas Möhrengrün garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Mai 2023

Gnocchi mit Erbsen und Estragon

Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	1,5 kg Erbsen in der Schote
1 Bund Estragon	4 EL Kartoffelstärke	3 Eier
4 EL Butter	80 g Parmesan	

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen (ca. 30 Minuten).

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.

Einige der ausgepulten Erbsenschoten in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen lassen. 3 Minuten köcheln, dann den Topf vom Herd ziehen und die Schoten darin ziehen lassen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken, locker auf einem mit wenig Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Die Eier aufschlagen, zusammen mit 2/3 der Estragonblätter in ein Püriergefäß geben und mixen oder pürieren.

Ei-Estragon-Mix, 3 EL Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffelmasse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.

Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca.

1 EL Kartoffelstärke untermischen.

Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm große Stücke schneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken, sodass das typische Muster entsteht.

Aus dem Erbsenschotenwasser die Schoten entfernen. Wasser aufkochen und die Gnocchi darin garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen 2-3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter schmelzen. Gnocchi, Erbsen und restlichen Estragon hinzugeben und durchschwenken.

Parmesan grob reiben und darüber streuen.

Gnocchi und Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. Mai 2023

Halloumi gegrillt mit Salat von Spargel, Oliven, Mandeln

Für 4 Personen

12 Mandeln, geschält	2 Bund grüner Spargel	Salz
Zucker	2 rote Zwiebeln	80 ml Weißweinessig
1 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl	10 grüne Oliven, entkernt
10 schwarze Oliven	400 g Halloumi (Grillkäse)	

Die Mandeln in einer kleinen Schüssel mit Wasser einweichen bzw. quellen lassen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen bis zur weiteren Verwendung in ein feuchtes, sauberes Geschirrtuch einwickeln.

Die Spargelschalen in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 15 Minuten im Sud ziehen lassen.

Anschließend durch ein Sieb passieren und den Sud wieder in den Topf geben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken. Dann mit Salz und Zucker pikant abschmecken. Die Zwiebelscheiben zugeben, aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelscheiben darin auskühlen lassen.

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

Den Spargel längs vierteln und in 3-4 cm große Stücke schneiden.

Den Spargelsud erneut aufkochen, die Spargelstücke darin kurz (ca. 2-3 Minuten) blanchieren, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Spargel noch warm mit Salz, Zucker, etwas Abrieb und Saft der Zitrone und 3 EL Olivenöl marinieren.

Gequollene Mandeln abgießen und grob hacken.

Die Oliven grob hacken oder längs vierteln.

Den Halloumi in Scheiben schneiden, mit Rest Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz rösten.

Eingelegte Zwiebeln aus dem Sud nehmen, abtropfen und mit den Mandeln und Oliven unter den Spargel mischen, abschmecken.

Spargelsalat und gegrillten Käse anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. Mai 2023

Herbst-Gemüse aus dem Ofen mit Linsen-Soße

Für 4 Personen:

Für das Gemüse: :

500 g Hokkaidokürbis	500 g Kartoffeln, festk.	300 g Petersilienwurzel
2 gelbe Bete-Knollen	2 rote Zwiebeln	1 Stange Lauch
1 Zitrone	Salz	2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen		

Für die Linsensauce:

300 g rote Linsen	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe	Salz	

Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen, Kürbis in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach achteln.

Petersilienwurzeln und gelbe Bete waschen, schälen. Petersilienwurzeln der Länge nach vierteln, gelbe Bete in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden.

Rote Zwiebel schälen ebenfalls in 5 mm dicke Spalten schneiden.

Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln und dann in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Kreuzkümmel und etwas Zitronenschale hinzufügen, alles gut vermengen. Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt.

Für die Linsensauce die Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

Zu den Linsen im Topf das restliche Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss die Sauce mit dem Salz abschmecken.

Die beiseite gestellten Linsen in eine Pfanne geben und kurz rösten.

Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die gerösteten Linsen darüber streuen. Die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. November 2022

Joghurt-Reis-Plätzchen mit süß-saurem Gemüse

Für 4 Personen

600 g Blumenkohl	2 Karotten	1 Stange Lauch
3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Koriander	300 ml Weißweinessig
300 ml Wasser	Salz	Zucker
150 g Basmatireis	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
5 EL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
2 Lauchzwiebeln	1 TL Schwarzkümmel-Samen	1 Granatapfel
2 getrocknete Aprikosen	300 g Naturjoghurt	2 Eier
Pfeffer		

Blumenkohl putzen, waschen und kleine Röschen teilen.

Karotten waschen, schälen und fein würfeln.

Lauch putzen, waschen und fein würfeln.

Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Hälfte der Gemüse in den Essigsud geben, aufkochen lassen, die Hälfte der geschnittenen Kräuter zugeben, den Topf vom Herd nehmen und Gemüse und Kräuter darin ziehen lassen.

Für den Reis in einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Den Reis abspülen, ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch zugeben und anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben, den abgetropften Reis untermischen, den Topf vom Herd ziehen und erkalten lassen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Schwarzkümmel mörsern.

Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen.

Getrocknete Aprikosen klein schneiden.

2/3 vom Joghurt mit restlicher fein geschnittener Petersilie und Koriander vermischen, mit Salz abschmecken. Den Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Die Eier verquirlen, den restlichen Joghurt, 1 EL Granatapfelkerne, Schwarzkümmel, fein geschnittene Lauchzwiebeln und Aprikosen untermischen. Dann die Masse mit dem gewürzten Reis mischen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und das restliche vorbereitete Gemüse darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne (am besten eine beschichtete Pfanne) restliches Butterschmalz erhitzen, löffelweise die Reismasse in die Pfanne geben und daraus kleine goldbraune und knusprige Plätzchen braten.

Die Reisplätzchen mit dem gedünsteten und dem süß-saurem Gemüse anrichten, mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen und den Dip dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Februar 2022

Kartoffel-Buchteln mit Spargel, Zitronen-Hollandaise

Für 4 Personen

Für die Buchteln:

200 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bund Estragon, klein
100 ml Milch	1 EL Zucker	30 g Hefe, frisch
100 g Kartoffelstärke	100 g Mehl	2 Eigelb

Für Spargel und Sauce:

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
1 Bio-Zitrone	100 g Butter	2 Eigelb
2 EL Weißweinessig, mild		

Außerdem:

Butter

Für die Buchteln Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen. Kartoffeln zugedeckt aufkochen, weich garen.

Spargel waschen, schälen. unschöne Enden abschneiden.

Spargelrste mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, Salz, Zucker zugeben und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Spargel in ein angefeuchtetes Tuch wickeln, bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank lagern.

Spargelfond durch ein feines Sieb passieren.

Kartoffeln abgießen. Im offenen Topf auf der heißen Herdplatte etwas ausdampfen lassen.

Kartoffeln durch eine Presse in eine Rührschüssel drücken, etwas abkühlen lassen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Estragon hacken, zugedeckt beiseite stellen.

Milch erwärmen, Zucker einrühren und die Hefe hineinbröckeln und auflösen lassen.

Kartoffelstärke und Mehl zu den Kartoffeln geben, alles locker durchmischen.

Eigelbe, Hefemilch-Mix und Hälfte Estragon zugeben. Alles glatt verkneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

Zum Teig etwa 1 TL Salz geben, durchkneten und den Teig zu 4 Kugeln formen, diese in eine gebutterte kleine Auflaufform setzen und 10 min. zugedeckt gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen; Buchteln mit flüssiger Butter bestreichen, im Backofen 15 min. goldgelb backen.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

In einer großen Pfanne 20 g Butter und etwa 200 ml vom Spargelfond aufkochen.

Spargel zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten.

Übrige Butter schmelzen.

Eigelbe und Essig in einem Schlagkessel vermischen. Über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht.

Soße mit Zitronenschale, -saft und Salz abschmecken.

Buchteln aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Spargel aus dem Fond heben, abtropfen lassen.

Buchteln, Spargel und Sauce Hollandaise anrichten. Mit Rest Estragon bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. April 2023

Kartoffel-Croissants mit Rahm-Wirsing

Für 4 Personen

1 kg große Kartoffeln, mehlig.	40 g Haselnüsse, geschält	1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Zwiebel	1 Bund Majoran	2 EL Butterschmalz
250 g Sahne	Salz	Pfeffer
80 g Bergkäse	2 Eier	1 Prise Muskatnuss
2 EL Kartoffelstärke	Kartoffelstärke	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, mit der Schale auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

In einer Pfanne ohne Fett die Haselnüsse rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Strunk und die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Wirsing waschen, vierteln, den Strunk entfernen und die Wirsingviertel in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem großen flachen Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Wirsing dazugeben und bei kleiner Hitze langsam dämpfen. Mit Sahne ablöschen. Den Wirsing darin weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Haselnüsse fein hacken. Den Käse fein reiben.

Die noch sehr warmen, weich gegarten Kartoffeln durchschneiden, das Kartoffelinnere herauskratzen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Eier trennen.

Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen. Eigelb und Kartoffelstärke darunter mischen.

Diesen Kartoffelteig mit dem Nudelholz etwa 1 cm dünn ausrollen (das Nudelholz sollte immer mit Kartoffelstärke bestäubt sein, damit der Teig nicht klebt). Aus der Teigplatte lange Dreiecke ausschneiden. Majoran, gehackte Nüsse und Käse darauf streuen und von der breiten Seite her aufrollen. Die Enden zu einem Croissant umbiegen.

Die Kartoffelcroissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eiweiß bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Kartoffelcroissants und Rahmwirsing auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Dezember 2023

Kartoffel-Maultaschen mit Lauch

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig kochend	Salz	2 Bio-Orangen
Zucker	1 Lorbeerblatt	3 schwarze Pfefferkörner
3 Stangen Lauch	4 EL Butter	100 g Gruyère-Käse
2 Eier	1 TL Kardamom, gemahlen	2 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	Kartoffelstärke	3 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Dann die Orangen-Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, 2 EL Zucker, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und die Schalen weich kochen. Dann durch ein Sieb abgießen und die Orangenesten abtropfen lassen.

Von der Orangen selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen. Die Orangenfilets in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann 2 Stangen klein schneiden, die übrige Stange in hübsche Rauten schneiden und zunächst beiseite stellen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die klein geschnittenen Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Den Käse fein reiben.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Kardamom zugeben und vermischen.

Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlene Pfeffer untermischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm lange Quadrate ausschneiden.

Den gebratenen Lauch mit Orangenstücken und Käse mischen und mit einem Löffel etwas der Füllung auf die Teigstücke geben, dann zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und den in Rauten geschnittenen Lauch darin anbraten. Mit Salz würzen und zuletzt die Orangenesten untermischen.

Die gebratenen Kartoffeltaschen mit dem gebratenen Lauch anrichten. Dazu passt sehr gut Radicchio-Salat.

Jacqueline Amirfallah am 02. März 2022

Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Maronen

Für 4 Personen

12 frische Maronen	600 g Kartoffeln, festk.	Salz
500 g Rosenkohl	1 Zwiebel	150 g Steinchampignons
80 g vorgekochte Maronen	4 EL Butter	Kreuzkümmel
1,25 l Gemüsebrühe	350 g Sahne	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen. Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben.

Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.

Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen.

Tipp: Wer es eilig hat, kann auch vorgekochte und geschälte Maronen in einer Pfanne kurz anrösten.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Kartoffeln, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Rosenkohl waschen, putzen und vierteln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Pilze putzen und klein schneiden.

Die vorgekochten Maronen ebenfalls klein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die geschnittenen Maronen und Pilze, zugeben und mit anschwitzen. Mit einer Prise Kreuzkümmel und Salz würzen und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, die Flüssigkeit aufkochen. Dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und Rosenkohl darin ca. 8 Minuten bissfest braten.

Die gekochten Kartoffelwürfel abgießen und abtropfen lassen.

Maronen aus dem Backofen grob zerkleinern.

Die Pilz-Maronensuppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Rosenkohl und Maronen unter die Suppe mischen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. November 2023

Kartoffel-Taschen mit Paprika gefüllt

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 grüne Spitzpaprika	2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian	Zucker
1 EL Maisstärke	500 ml Haferdrink	2 Knoblauchzehen
2 Eier	Paprikapulver, geräuchert	3 EL Kartoffelstärke
3 EL Butterschmalz		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Alle Paprikahälften bis auf die grüne Spitzpaprika in Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen, Paprikastücke zugeben.

Thymianzweig abbrausen und mit in die Paprikapfanne geben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und die Paprika bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren.

Parallel dazu in einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Dann Maisstärke einrühren und mit Haferdrink ablöschen.

Den Knoblauch schälen, fein reiben und dazu geben, mit Salz würzen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Die grünen Spitzpaprikahälften in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die feinen Paprikawürfel darin anbraten, mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Paprikapulver zugeben und vermischen.

Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.

Den Teig auf einer leicht mit Kartoffelstärke bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, in Vierecke schneiden oder rund ausstechen.

Je einen Löffel geschmorte Paprika darauf geben, umklappen und zusammendrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Die gebratenen Kartoffeltaschen mit der Sauce auf Teller geben und die gebratenen grünen Paprikawürfel darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2022

Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch und Parmesan

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl (Type 405)	150 g Semola	1 Prise Salz
1 Ei	3 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

300 g Petersilienwurzel	2 Stangen Lauch	2 EL Olivenöl
100 g Parmesan	Pfeffer	

Außerdem:

Mehl

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, das Ei, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Die Nudeln bis zum Abkochen auf einem sauberen, mit Mehl bestäubten Geschirrtuch luftig ausbreiten.

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen. Petersilienwurzeln in lange feine Streifen schneiden.

Den Lauch putzen, waschen und in feine ca. 15 cm lange Streifen schneiden.

Für die Nudeln in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Gemüwestreifen darin andünsten.

Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell).

Über die Gemüwestreifen in der Pfanne etwas Parmesan reiben und ca. 100 ml vom Nudelkochwasser zugeben, damit sich eine leichte Sauce bildet.

Die Nudeln abgießen, abtropfen und zum Gemüse in der Pfanne geben. Alles durchschwenken und abschmecken.

Die Nudeln auf Teller anrichten und grob geriebene Parmesanspäne darüber streuen.

Tipp:

Käse bereits vorab reiben und die Rinde mit ins Nudelkochwasser geben, sie gibt ein fantastisches Aroma ab.

Jacqueline Amirfallah am 18. Januar 2023

Linsen-Crêpes mit Möhren und Romana-Salat

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

150 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe	100 ml Milch
4 Eier	2 EL natives Olivenöl	100 g Mehl
1/2 TL Salz	1/2 TL Paprika, edelsüß	Olivenöl

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe, klein	500 g Möhren
100 g Kartoffeln, mehlig	1 EL Butterschmalz	1 TL gemahlener Kardamom
Salz	1 Msp. Zucker	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün		

Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat, klein	1 Möhre, groß	1 Zitrone (Schale, Saft)
Salz	Zucker	2 EL natives Olivenöl

Für die Crêpes Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit 23 Esslöffel Linsen herausnehmen und beiseite stellen.

Übrige Linsen sehr weich garen. Dann Linsen abgießen, mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, verrühren und mit dem Stabmixer pürieren.

Linsenmix, Eier, 2 EL Olivenöl und Mehl zu einem glatten und dünnflüssigen Teig verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. 4.

Den Teig zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Knoblauch, Kardamom, eine gute Prise Salz und Zucker dazugeben.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich dünsten und öfter umrühren. Falls das Gemüse anzusetzen beginnt, 1 Esslöffel Wasser hinzufügen.

Das gegarte Gemüse fein pürieren oder das Gemüse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree warm halten.

Den Teig eventuell mit noch etwas Milch flüssiger rühren.

Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander dünne Crêpes backen.

Währenddessen Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Übrige Kräuterblätter fein schneiden und unter das Püree ziehen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Möhre schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

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

Romanasalat und Möhren mischen und mit Salz, Zucker, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl marinieren.

Zum Servieren je etwa 2 EL Gemüsepüree auf ein Crêpe geben und aufrollen. Die Crêperollen mit den zurückgehaltenen Linsen und Kräuterblättern garnieren und anrichten. Dazu den Salat reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. April 2021

Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

500 ml Hühnerbrühe	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	Salz	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	2 Löwenzahn-Stauden	2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butterschmalz	Zucker	4 EL Butter
100 g Parmesan am Stück		

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann soviel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen.

Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseite legen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden, den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. März 2021

Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

500 ml Hühnerbrühe	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	Salz	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	2 Löwenzahn-Stauden	2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butterschmalz	Zucker	4 EL Butter
100 g Parmesan am Stück		

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann so viel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen.

Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseitelegen.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.

Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. April 2022

Maultaschen mit Pastinaken und Spinat-Soße

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß	200 g Mehl	Salz
1 Ei	2 TL Olivenöl	Wasser (nach Bedarf)
2 Zweige Salbei		

Für die Füllung:

3 Pastinaken (ca. 500 g)	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
1 Zitrone (Abrieb, Saft)		

Für die Soße:

1 Zwiebel	2 Zweige Salbei	0,5 Knoblauchzehe
300 g Spinat	1 EL Butter	200 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Außerdem:

1 Zitrone

Grieß, Mehl und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Ei, Öl und etwas Wasser zugeben.

Alles zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verkneten, der nicht mehr klebt.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung Pastinaken putzen, schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Pastinaken darin unter Wenden anbraten.

Gemüsebrühe angießen und die Pastinaken zugedeckt bei mittlerer Hitze weich dünsten.

Pastinaken fein pürieren. Pastinakenpüree mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Auskühlen lassen.

Für die Maultaschen Salbei waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise auf wenig Mehl zu dünnen rechteckigen Platten ausrollen.

Eine Hälfte der Teigplatten mit einigen Salbeiblättchen belegen, andere Teighälfte überklappen und alles nochmals dünn ausrollen, sodass die Blättchen von dünnem Nudelteig umschlossen sind.

Die Füllung längs in einem breiten Streifen auf den Teig geben. Teigländer mit Wasser dünn einstreichen.

Teig aufrollen, Rand gut andrücken. Teigstreifen mit einem Holzlöffelstiel in Maultaschen portionieren. Die Maultaschen trennen.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.

2.23, 12:07 Maultaschen mit Pastinaken und Spinatsauce - Rezepte - ARD-Buffer - SWR Fernsehen <https://www.swrfernsehen.de/ard-buffer/rezepte/maultaschen-mit-pastinaken-zitrone-und-spinatsauce-100.html> 3/5 Die Maultaschen einlegen und 2-3 Minuten sacht gar köcheln lassen.

Für die Soße Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und andrücken. Spinat verlesen, waschen, putzen und trockenschleudern.

Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin sacht andünsten.

Salbei und Knoblauch unter die Zwiebeln mischen und kurz mitbraten.

Die Sahne zugießen, aufkochen lassen.

Hälfte Spinat unter die Sahne mischen, kurz köcheln und zusammenfallen lassen.

Sahnemischung fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrige Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.
Zitrone dann dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
Maultaschen aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen.
Maultaschen, Spinatsoße und übrigen Spinat auf Teller verteilen. Mit Zitronenschale und -filets garnieren und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. Februar 2023

Möhren-Walnuss-Risotto

Für 4 Personen

800 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel	4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	100 ml Weißwein	2 Zweige Thymian
300 g Möhren	200 g Lauch	Salz
40 g Walnusskerne	80 g ital. Hartkäse	1 EL Walnussöl
1 EL Butter		

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Thymian abrausen und ebenfalls zugeben.

Anschließend so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen. Währenddessen die Möhren waschen und schälen. 2/3 der Möhren in kleine Würfel schneiden und mit zum Reis geben.

Die restliche Möhre längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden.

Den Lauch putzen, waschen, in ca. 6 cm lange Stücke und diese in dünne Längsstreifen schneiden.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Lauchstreifen darin kurz weich dünsten, mit Salz würzen.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann grob hacken.

Den Käse fein reiben.

Unter den bissfest gekochten Reis Walnussöl, Butter und Käse rühren. Thymianzweige entfernen und die gehackten Nüsse untermischen und abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüsestreifen darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. Oktober 2022

Nudel-Blätter mit Spinat und Kräuter-Soße

Für 4 Personen

Für den grünen Nudelteig:

100 g Spinat	200 ml Wasser	200 g Mehl, Type 405
200 g Hartweizenmehl	1/2 TL Salz	1 Ei

Für den hellen Nudelteig:

100 g Mehl, Type 405	100 g Hartweizenmehl	1 Prise Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

Für den Spinat:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 kg Blattspinat
Olivenöl	Salz	Muskat
200 g Ziegenfrischkäse-Taler		

Für die Kräutersauce:

1 Bund Estragon	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl
150 ml Gemüsebrühe	Butter, eisgekühlt	Salz

Für den grünen Nudelteig den Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Spinat dann mit 100 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.

Den Mix dann durch ein feines Sieb streichen, um eventuell noch vorhandene gröbere Stückchen zu entfernen.

Mehl, Hartweizenmehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 5. Ei, Spinatmix und nach und nach etwa weitere 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem grünen glatten und geschmeidigen Teig verkneten.

Zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Ei in eine Rührschüssel geben, nach und nach etwa 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den hellen Teig ebenfalls zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Spinat die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin anbraten, Knoblauch zugeben. Spinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen und unter Rühren zusammenfallen lassen.

Den Spinat in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Den grünen und hellen Nudelteig jeweils mit der Nudelmaschine oder Teigrolle auf wenig Mehl zu langen, breiten Bahnen ausrollen.

Die Bahnen des hellen Nudelteiges in lange Bandnudeln schneiden.

Helle Nudelstreifen dann mit etwas Abstand zueinander auf die grünen Nudelteigbahnen legen und z. B. mit einem Nudelholz andrücken.

Nun diese zweifarbigen Teigbahnen nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine lassen, damit sich die beiden Teige gut verbinden.

Die entstandenen Nudelbahnen in etwa 10 x 10 cm große Platten schneiden.

Für die Sauce die Kräuter verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Kräuter grob schneiden. Kräuter und Öl fein pürieren.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin etwa 3 Minuten bissfest kochen.

Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Das Kräuteröl untermixen und Butter unterrühren, sodass eine leicht sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.

Abgetropften Spinat nochmals in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Den Ziegenfrischkäse zerbröckeln und zufügen.

Die Nudelblätter abtropfen lassen. Jeweils einige Nudelblätter und Spinat auf vorgewärmten Tellern aufschichten. Mit der Kräutersauce beträufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. April 2021

Ofen-Kürbis mit Radicchio-Salat

Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis	1 Bund Zwiebellauch	1 rote Zwiebel
Salz	Zucker	Chilipulver
Kreuzkümmel	6 EL Olivenöl	4 EL Kürbiskerne, geschält
Pflanzenöl	1 Radicchio	1 Bio-Limette
100 g Parmesan		

Den Kürbis abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen.

Kürbishälften in dünne Spalten schneiden.

Zwiebellauch putzen, waschen und den weißen Teil abschneiden. Grünen Teil zunächst beiseitelegen.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Jeweils 1 TL Salz, Zucker, Chilipulver und Kreuzkümmel mit der Hälfte vom Olivenöl mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kürbisspalten, das Weiße vom Zwiebellauch und Zwiebelscheiben auf das Backblech geben, durchmischen und mit dem Würzöl vermischen.

Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 8-10 Minuten garen.

In einer Pfanne 1 EL Zucker erhitzen, die Kürbiskerne zugeben und karamellisieren. Einen Porzellanteller dünn mit Öl austreichen, Kürbiskern-Karamell darauf geben und kalt werden lassen.

Den Radicchio Trevisano in einzelne Blätter zerteilen, waschen und trockenschütteln.

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

Saft und Abrieb der Limette mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und den Radicchio damit marinieren.

Karamellierte Kürbiskerne grob hacken.

Parmesan in Scheiben hobeln.

Den grünen Anteil des Zwiebellauches fein schneiden.

Ofenkürbisgemüse mit Radicchio-Salat auf Teller geben, mit grünem Zwiebellauch, Parmesan und gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Oktober 2023

Persischer Kirschreis mit Zucchini und Mandeln

Für 4 Personen:

300 g frische Sauerkirschen	Salz	300 g Basmatireis
1 Msp Safranfäden	2 EL Butter	1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl	Zucker	Pfeffer
50 g Mandeln	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bund Lauchzwiebeln
300 g Zucchini		

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Safranfäden mörsern, 2 EL heißes Wasser zugeben und den Safran auflösen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und den aufgelösten Safran über den Reis träufeln. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer tiefen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Kirschen und 1-2 EL Wasser zugeben. Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen und zugedeckt kurz die Kirschen weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. 1 TL Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz unter die Mandeln mischen.

In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in schöne Stücke schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin scharf anbraten, mit etwas Salz würzen.

Zwiebellauch zugeben, zusammen ca. 5 Minuten dünsten.

Kirschen, Mandeln, Lauchzwiebeln und Zucchini kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen. Dann servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juli 2023

Persischer Kräuterkuchen mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Kräuterkuchen:

80 g Blatt-Spinat	Salz	200 g frische Kräuter
10 Walnüsse, geschält	4 Eier	100 g Weizenmehl 405
1 Msp. Backpulver	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 EL Rosinen
1/2 EL Berberitzen	2 EL Butterschmalz	

Für den Joghurt-Dip:

1 rote Zwiebel	250 g Naturjoghurt (10%)	Salz
----------------	--------------------------	------

Für den Salat:

1 Gurke	1 Bio-Zitrone	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Dann herausnehmen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob schneiden.

Die Kräuter abspülen, trockenschütteln. Einige Kräuter für die Dekoration beiseite legen, restliche Kräuter fein schneiden.

Walnusskerne hacken.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver zugeben und weiterschlagen, bis alles gut gemischt ist. Die fein geschnittenen Kräuter und Spinat zugeben und alles gut verrühren, falls die Masse noch sehr feucht ist, ein wenig Mehl hinzufügen. Die Masse mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Walnüsse, Rosinen und Berberitzen untermischen.

In einer hohen beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Masse zugeben und von jeder Seite ca. 10 Minuten bei geringer Hitze braten.

In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zwiebel schälen und sehr fein reiben.

Geriebene Zwiebel unter den Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Für den Salat die Gurke abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

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

Gurkenstücke in eine Schüssel geben. Etwas Salz, 1 Prise Zucker, Abrieb und Saft von der Zitrone und Olivenöl zugeben, alles vermischen und abschmecken.

Den Kräuterkuchen auf ein Küchens Brett stürzen, in Stücke schneiden und auf Teller geben. Joghurt und Gurkensalat dazu reichen, mit zurückbehaltenen Kräutern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Mai 2023

Pfannenbrot mit Zimt-Tomaten

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

½ Würfel frische Hefe (20 g)	Zucker	150 ml Wasser (handwarm)
300 g Weizenmehl (Type 405)	1 TL Backpulver	50 g Naturjoghurt
1 Ei (M)	Salz	1,2 kg Tomaten
1 rote Zwiebel	8 EL Olivenöl	Zimt (gemahlen)
Pfeffer, Koriander	Basilikum, Petersilie	300 g Schafskäse
4 EL Butterschmalz		
Außerdem:	Mehl	

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren.

Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Tomaten waschen, große Tomaten (etwa Fleischtomaten) blanchieren, abziehen und in grobe Würfel schneiden.

Kleinere Tomatensorten (z. B. Cherrytomaten) nach Belieben halbieren oder in Scheiben, bzw. Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Kleinere Tomaten mit etwas Salz, Zucker und 2 EL Olivenöl marinieren. Zwiebel untermischen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.

Die übrigen Tomatenstücke mit etwas Salz, Zucker und 1 Prise Zimt mischen. Im heißen Olivenöl braten, bis sie weich werden. Mit Pfeffer abschmecken.

Kräuter verlesen, waschen und gründlich trocken schütteln.

Kräuter grob schneiden, mit 4 EL Öl mixen. Kräutermix mit etwas Pfeffer würzen.

Schafskäse in Stücke schneiden, mit dem Kräuteröl mischen.

Den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.

In der Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen.

Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrot braten.

Tomatensalat, geschmorte Tomatenstücke, Kräuter-Schafskäse und Fladenbrote auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juli 2022

Rote Linsen-Püree mit Romana-Salat und Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für den Brotteig:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, (405)	1 Msp. Backpulver	100 g Naturjoghurt
50 ml Milch	1 TL Schwarzkümmelöl	Salz
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Sumach

Für die Linsen:

1 rote Zwiebel	5 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
250 g rote Linsen	750 ml Gemüsebrühe	Salz
1 TL Honig		

Für den Salat:

3 Mini-Romanasalat	3 Zweige Koriander	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmem Wasser verrühren. Die aufgelöste Hefe mit der Flüssigkeit zum Mehl geben, mit Backpulver, Joghurt, Milch, Schwarzkümmelöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten, bzw. bis er etwa das Doppelte seines Volumens erreicht hat, gehen lassen.

Für die Linsen Zwiebel, Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, dabei einige Zwiebelwürfel für die Dekoration beiseitelegen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, ohne dass sie Farbe nehmen.

Kurkuma und Chiliflocken hinzufügen und kurz mitbraten.

Anschließend die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

Von den gekochten Linsen die überflüssige Brühe in eine Schüssel abgießen. Zu den Linsen restliches Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit hinzufügen und zum Schluss mit Salz, Honig und Chiliflocken abschmecken.

Tipp:

Das Linsenpüree wird beim Erkalten fester. Wird es kalt gegessen, dann sollte die Konsistenz in heißem Zustand etwas flüssiger sein. Es ist allerdings auch möglich, wenn auch etwas mühsam, später weitere Flüssigkeit unterzurühren. Zudem sollte das Püree zum Erkalten locker abgedeckt werden, damit die obere Schicht nicht trocken wird.

Für das Pfannenbrot den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen unter den gegangenen Hefeteig kneten, dann den Teig in Portionen aufteilen. Die Teigstücke auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das warme Brot mit Sumach und Salz bestreuen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Koriander und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Romanasalat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Den Salat und Linsenpüree auf Tellern anrichten. Mit beiseite gestellten Linsen und Zwiebel-

würfeln bestreuen, mit Korianderblättchen und Schnittlauch dekorieren. Das Pfannenbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Februar 2021

Roulade vom Kartoffelpüree in Bärlauch-Ei-Hülle

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	100 ml Milch
50 g Butter	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
80 g Bergkäse		

Für die Bärlauch-Ei-Hülle:

2 Bund Bärlauch	80 ml Milch	2 EL Sonnenblumenöl
3 Eier	2 EL Maisstärke	Salz
Pflanzenöl zu Braten		

Für die Sauce:

120 g Sonnenblumenkerne	200 ml Milch	1 EL Kartoffelpüree
Salz	Pfeffer	

Für das Püree die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen.

In der Zwischenzeit für die Ei-Hülle den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln.

1/3 vom Bärlauch grob schneiden und mit der Milch und dem Sonnenblumenöl fein pürieren.

Eier zugeben und glatt mixen. Die Maisstärke zugeben, nochmals kurzglatt mixen und mit Salz würzen.

In einer großen beschichteten Pfanne mit wenig Bratöl erhitzen. Aus der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze dünne Fladen ausbacken (ähnlich wie Crêpes). Dazu Deckel auflegen, damit die Oberseite rasch stockt und die Fladen nicht gewendet werden müssen. Möglichst bei schwacher Hitze backen, damit die Ei-Fladen schön elastisch bleiben.

Für das Püree die Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anschwitzen.

Käse in kleine Würfel schneiden.

Gegarte Kartoffeln abschütten, leicht ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen und über die gepressten Kartoffeln geben.

Danach alles zu einem Püree verarbeiten. 1 EL vom Püree beiseite stellen.

Zwiebel und Käse unter das Kartoffelpüree mischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitzen vorheizen.

Die Ei-Fladen zu Rechtecken schneiden. Einige Bärlauchblätter für die Dekoration zur Seite legen. Restliche Bärlauchblätter auf die Ei-Fladen legen, bis die gesamte Fläche dicht bedeckt ist.

Anschließend das Kartoffelpüree mit Hilfe eines Spritzbeutels auf die Eier-Bärlauch Matte geben. Zur Rolle wickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Nochmals etwa 5 Minuten im heißen Backofen garen.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.

Für die Sauce die restlichen Sonnenblumenkerne sehr fein hacken und in einem Topf ohne Fett anrösten. Mit Milch ablöschen, aufkochen und das übrige Kartoffelpüree einrühren, die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Bärlauch-Blätter fein schneiden.

Die Rollen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Die Sauce darüber träufeln und mit Bärlauch und Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. März 2021

Salat von geröstetem Blumenkohl mit Gewürzjoghurt

500 g Vollmilchjoghurt	1 großer Blumenkohl	Salz
1 TL Sesamöl	Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
2 Bio-Zitronen	1 rote Zwiebel	Zucker
3 Zweige Thymian	1/2 TL Sumach	1 TL Sesam

Bereits am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch bzw. dünnen Geschirrtuch auslegen. Den Joghurt auf das Tuch im Sieb geben und über einer Schüssel 24 Stunden (im Kühlschrank) abtropfen lassen (das Sieb mit dem Joghurt abdecken).

Am nächsten Tag den Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter beiseitelegen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Blumenkohlstücke in eine Schüssel geben, leicht salzen. Sesamöl, 3 EL Olivenöl darauf verteilen. Den Fenchel im Mörser zerstoßen und zum Blumenkohl geben, alles durchmischen und Blumenkohlstücke auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen den Blumenkohl 5-7 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die beiseite gelegten Blumenkohlblättchen fein schneiden.

Gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, mit Zitronenschale und -saft mischen, mit Zucker und Salz abschmecken. Zwiebelstreifen und Blumenkohlblattstreifen ebenfalls untermischen.

Evtl. noch etwas Olivenöl zugeben und gut durchmischen.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen mit etwas Salz in einem Mörser zerstoßen, Sumach und Sesam untermischen.

Den abgetropften Joghurt noch einmal ausdrücken, mit der Thymian-Gewürzmischung würzen und mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln.

Den gerösteten Blumenkohl auf Teller anrichten und den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juni 2023

Schwarzwurzeln mit Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

800 g Kartoffeln	Salz	40 g Walnusskerne
1/2 Bund Majoran	2 EL Kartoffelstärke	2 Eier
Mehl	3 EL Butterschmalz	

Für das Gemüse:

1 Spritzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	1 Lauchstange
1 Zwiebel	4 EL Butter	Salz
250 g Sahne	Zucker	Kreuzkümmel, gemahlen
8 Datteln		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken.

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

Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und direkt in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Dann die Schwarzwurzeln in ca. 7 cm lange Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln und wieder ins Essigwasser geben.

Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann in Rauten schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Schwarzwurzeln abspülen, abtropfen, mit in die Pfanne geben, kurz mitbraten.

Schwarzwurzeln mit Salz würzen, mit Sahne ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich, aber mit noch leichtem Biss gegart sind.

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz, einer Prise Zucker und Kreuzkümmel würzen.

Die Datteln klein schneiden und zu den Schwarzwurzeln geben.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Zu den gepressten Kartoffeln eine Prise Salz, die Kartoffelstärke und die Eier geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Die Walnüsse und den gehackten Majoran unter den Teig mischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Oder zu einer etwa 6 mm dicken Rolle ausrollen und davon 2 mm dicke Scheiben abschneiden.

In einer Pfanne portionsweise das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Schwarzwurzeln in Sauce, gebratenen Lauch und die Kartoffelplätzchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 26. Januar 2022

Sellerie gebacken und gebraten mit Käse-Soße

Für 4 Personen:

2 kleine Sellerieknollen	grobes Meersalz	1 Zwiebel
5 Zweige Thymian	1 EL Butterschmalz	1 EL Speisestärke
250 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch	100 g ital. Hartkäse
3 EL Tahina (Sesampaste)	Salz	2 EL Butter
1 Bio-Orange	1 TL Sumach	1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam		

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Sellerie gründlich waschen. In eine flache Auflaufform grobes Meersalz geben (ca. 1 cm hoch) und die Sellerieknollen daraufsetzen.

Im vorgeheizten Ofen den Sellerie so ca. 1 Stunde weich garen, mit einem Holzstäbchen die Konsistenz prüfen.

Weich geschmorten Sellerie etwas abkühlen lassen, dann schälen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Stärke zugeben, kalte Gemüsebrühe und Milch angießen und mit dem Schneebesen unterrühren.

Die Hälfte vom Thymian zugeben unter Rühren die Flüssigkeit aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Käse fein reiben.

Tahina und geriebenen Käse unter die Sauce mischen (sie sollte nicht mehr kochen, wenn der Käse dazu kommt), mit Salz abschmecken.

Sellerie in daumendicke Scheiben schneiden.

Die SELLERIESCHEIBEN in Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Restlichen Thymianblättchen mit Sumach und Sesam mischen und auf die SELLERIESCHEIBEN streuen. Orangenabrieb ebenfalls darauf streuen.

Viel Sauce auf den Teller geben, SELLERIESCHEIBE daraufsetzen und servieren.

Dazu passt sehr gut Fladenbrot

Jacqueline Amirfallah am 06. Januar 2021

Semmel-Knödel mit Spinat und Käse auf Tomaten-Chili-Soße

Für 4 Personen

Für die Knödel:

500 g Blattspinat	1 EL Butterschmalz	Salz
Zucker	300 g Weißbrot vom Vortag	250 ml Milch
150 g Manchego	3 Eier	Paprikapulver

Für die Sauce:

4 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl	Salz	Zucker
Pfeffer	1 EL Butter	

Für die Knödel den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Das Weißbrot (es sollte gut durchgetrocknet sein) in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf erhitzen, dann die heiße Milch über die Brotwürfel gießen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Haut der Tomaten einritzen, Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. 3/4 der Tomaten grob würfeln.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili kleinschneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Je nach gewünschtem Schärfegrad entsprechend Chili zugeben, ebenfalls die grob geschnittenen Tomaten.

Die restliche Tomate vierteln, das Fruchtfleisch austreichen und mit in den Topf geben.

Tomatenviertel beiseitelegen.

Tomatensaucenansatz mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Knödel einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen.

Den Spinat sehr gut ausdrücken und grob hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Spinat und Käse zum eingeweichten Brot geben.

Die Eier verschlagen, mit Salz und Paprikapulver würzen und ebenfalls zum Brot geben.

Alles gut vermengen. Aus der Masse Knödel von ca. 3 cm Durchmesser formen.

Knödel in den Topf mit siedendem Salzwasser geben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

Die Tomatenviertel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten-Chilisauce fein pürieren und Butter untermixen, abschmecken.

Tomatensauce auf Teller geben, Knödel darauf anrichten und mit den gebratenen Tomatenwürfeln bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. September 2022

Spargel mit holländischer Soße und Pfannkuchen

Für 4 Personen

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
150 g Butter	400 ml Milch	200 g Mehl
2 Eier	1 Prise Muskat	3 Zweige Estragon
3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Kerbel	3 Eigelbe
2 EL trockener Weißwein	2 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einschlagen.

Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.

Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Spargel im kochendem passierten Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten die Spargel in die Pfannkuchen einwickeln, Hollandaise darüber geben und mit Kerbel bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 04. Mai 2022

Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 TL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, Type 405	1 TL Backpulver	1 Prise Salz
1 Prise Chilipulver	100 g Naturjoghurt	1 Ei
Mehl	Butterschmalz	

Für den Salat:

2 Bio-Orangen	2 EL Zucker	100 g Cashewkerne
1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Ras el Hanout	Salz
500 g grüner Spargel	500 g weißer Spargel	1 Prise Zucker
1 Bund Thai-Spargel	1 Bund wilder Spargel	1 Limette
4 EL Olivenöl	Pfeffer	1/2 Bund Sauerampfer
1 Bund Schnittlauch		

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmen Wasser verrühren.

Mehl mit Backpulver, Salz und Chilipulver in einer Schüssel mischen.

Joghurt und Ei verrühren, die Hefemilch untermischen und zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden. 5. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen, bis ein Sirup entstanden ist.

Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben, das Sonnenblumenöl zugeben, mit Ras el Hanout und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen, bis zum Garen, mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen flachen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz, 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann die Spargelschalen und -Enden aus dem Fond herausnehmen und entfernen.

Im Fond die vorbereiteten Spargelstangen ca. 7 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit den Thaispargel und wilden Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden.

Thaispargel und wilden Spargel 2 Minuten im Fond bissfest kochen.

Für das Dressing von der restlichen Orange und Limette den Saft auspressen.

Orangen- und Limettensaft in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarten Spargel abschütten, nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade übergießen. Vorbereitete Orangenfilets untermischen.

Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Spargelsalat mischen.

Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.

Die abgekühlten Cashewkerne grob hacken.

Spargelsalat anrichten, mit den Cashewkernen bestreuen und das Pfannenbrot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Mai 2021

Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei

Für 6 Portionen

Für Törtchen und Salat:

250 g Toastbrot	60 g Butter	400 g junger Blattspinat
3 Stiele Estragon	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
175 g Frischkäse	50 g saure Sahne	1 Ei
Salz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
1 EL Senf, scharf	3 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig

Für die verlorenen Eier:

10 ml Essig	6 Eier	Salz
-------------	--------	------

Das Kastenweißbrot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Mit einem Ringausstecher (ca. 12 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.

Tipp: Übriges Brot bzw. Brotreste einfach z. B. getoastet zum Frühstück servieren oder zu Semmelbröseln verarbeiten.

Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und die Vertiefungen des Muffinblechs damit auskleiden, dabei die Brotscheibe gründlich in die Form eindrücken.

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Hälfte des Spinats zugeben und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und fein hacken.

Frischkäse mit saurer Sahne und Ei in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut mit einem Schneebesen vermischen, dann den gehackten Spinat und Estragon darunterziehen.

Diese Masse in die mit der Brotscheibe vorbereiteten Förmchen geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Senf, Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Für die verlorenen Eier ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und mit Essig würzen.

Das Wasser darf nicht zu stark kochen.

Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß um das Eigelb ziehen. Eier ca. 6 Minuten sacht pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.

Restliche Spinatblätter mit der Vinaigrette marinieren, mit Schnittlauch bestreuen.

Die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und mit etwas Salat auf Tellern anrichten, verlorene Eier auf den Salat geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. April 2023

Stangenbrot mit eingelegten Radieschen und Ziegenkäse

Für 4 Personen

Für das Stangenbrot:

270 ml Wasser	1 TL Zucker	20 g frische Hefe
500 g Mehl	1 TL Salz	1 TL Olivenöl

Für den Belag:

2 Bund Radieschen	150 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	3 Gartenkresse-Schälchen
3 EL Olivenöl	2 EL Mandeln	100 g Crème-fraîche
1 TL Senf	200 g Ziegenfrischkäse	

Für den Teig handwarmes Wasser und Zucker in eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und darin lösen.

Mehl mit Salz in einer großen Schüssel mischen, das Hefewasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen putzen und waschen. Vom Radieschengrün kleine schöne Blätter abzupfen, diese abbrausen und trocken schütteln.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Hälfte der Radieschen vierteln, in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschenviertel darin auskühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in 8 Stücke teilen und daraus jeweils Stangen von 2 cm Durchmesser formen. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden, einige Radieschen auch vierteln.

Die Kresse von den Beeten abschneiden, abbrausen und trocken schütteln.

Die Hälfte der Kresse mit Hälfte Olivenöl, Mandeln und 1 Prise Salz in einen Cutter geben und fein pürieren.

Crème fraîche, Senf und die Hälfte des Ziegenkäses mithilfe einer Gabel mit dem entstandenen Kresse-Püree mischen. Mit Salz abschmecken.

Die restliche Kresse fein schneiden.

Den restlichen Ziegenkäse zu Kugeln formen und in der fein geschnittenen Kresse wälzen.

Radieschen-Blätter und geschnittene Radieschen mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz marinieren.

Die gebackenen Brotstangen der Länge nach aufschneiden und mit der Kressecreme bestreichen. Die marinierten und die in Essigsud eingelegten Radieschen darauf geben. Die Käsekugeln darauf setzen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. März 2021

Tomaten-Risotto

Für 4 Personen:

700 g vollreife Strauchtomaten	400 ml Gemüsebrühe	Salz
Zucker	1 Prise Paprikapulver	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	300 g Risottoreis	100 ml Weißwein
3 Roma-Tomaten	12 Kirschtomaten	1 Prise Zimt
12 Salbeiblätter	100 g ital. Hartkäse	1 EL Butter

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten grob schneiden.

Tomatenstücke zusammen mit der Gemüsebrühe in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Zucker und Pul Biber gut abschmecken. Dann die Tomatenbrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren und erhitzen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen, bis er glänzt. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

Anschließend so viel heiße Tomatenbrühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen die Roma- und Kirschtomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

Roma-Tomaten längs vierteln. Kerne und Saft aus den Vierteln drücken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Geviertelte Tomaten und Kirschtomaten im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Zimt würzen.

Für die Salbeiblätter restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne oder Topf erhitzen und die Salbeiblätter darin anbraten.

Hartkäse fein reiben.

Unter den bissfest gekochten Reis Butter und Käse rühren, abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Tomaten und Salbeiblätter darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. Juli 2023

Tortilla mit buntem Salat

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln (vorw. festk.)	100 ml Olivenöl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel	Paprikapulver, edelsüß
1 grüne Paprika	3 Lauchzwiebeln	12 grüne Oliven
1 Gurke	1 Limette	Zucker

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

In einer großen ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und alles weitere ca. 5 Minuten unter gelegentlichem vorsichtigem Wenden braten. Kurz abkühlen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 150 Grad).

Eier in eine große Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Die leicht abgekühlte Kartoffelmischung zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer Kreuzkümmel und Paprikapulver kräftig würzen.

Pfanne nochmals auf dem Herd erhitzen. 2 EL Öl zugeben und heiß werden lassen.

Die Ei-Kartoffelmischung in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten.

Die Pfanne dann in den heißen Backofen stellen und die Tortilla im Ofen weitere ca. 10 Minuten fertig garen und stocken lassen.

Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Paprikastücke darin bei starker Hitze kurz kräftig anbraten. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Oliven grob schneiden.

Gurke waschen, putzen, trockenreiben und in Stücke schneiden.

Lauchzwiebeln, Oliven und Gurke unter die Paprika mischen.

Limette halbieren, den Saft auspressen.

Limettensaft, etwas Salz, Zucker und Rest Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.

Das Dressing unter die vorbereiteten Salatzutaten mischen.

Tipp: Unter den Salat kann man noch geputzten und gewaschenen Kopfsalat mischen.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Tortilla portionieren, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juli 2022

Walnuss-Ravioli mit Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

2 Äpfel	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 g Walnusskerne	150 g Gorgonzola	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

2 Stangen Lauch	2 EL Butter	Salz
1 Prise Zucker	100 ml Sahne	

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzu geben.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten.

Ein paar Walnusskerne zur Dekoration beiseite stellen. Restliche Walnüsse im Mixer gründlich zerkleinern.

Den Käse fein würfeln und mit den gehackten Walnüssen und dem Apfel-Zwiebel-Mix vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Sahne unter den Lauch mischen und einmal durchschwenken.

Lauch auf Teller geben, die Ravioli darauf setzen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. November 2021

Wirsingwickel mit Käse und Nüssen

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehligk. Salz 200 ml Milch
2 EL Butter Muskatnuss

Für die Wirsingwickel:

60 g Haselnusskerne 800 g Wirsing Salz
1 Zwiebel 4 EL Rapsöl Muskatnuss
150 g Bergkäse 4 Stängel Majoran 80 g Butter

Außerdem: Küchengarn

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.

Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.

Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind.

Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen und beiseitestellen. Den übrigen Wirsing fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen und den fein geschnittenen Wirsing darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.

Käse grob reiben. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Geröstete Haselnüsse grob hacken. Die Pfanne mit gebratenem Wirsing vom Herd ziehen. Haselnüsse, Majoran und Käse untermischen und nochmal abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die gebratene Füllung auf den Blättern verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

Restliches Rapsöl in einer weiten backofentauglichen Pfanne erhitzen. Die Wirsingwickel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.

Butter in einem Topf schmelzen und bräunen, dann durch ein Sieb passieren.

Für das Kartoffelpüree Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die heiße Milchemischung zugeben, alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten und abschmecken.

Kartoffelpüree auf Teller geben, Wirsingwickel daraufsetzen, mit der braunen Butter übergießen.

Jacqueline Amirfallah am 22. November 2023

Ziegenkäse im Brickteig mit Honigfeigen, Spinat, Bulgur

Für 4 Personen

800 g Blattspinat	2 rote Zwiebeln	4 Zweige Thymian
6 EL Olivenöl	3 EL Honig	200 g Bulgur, grob
600 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
2 EL Butter	1 EL Maisstärke	500 ml Haferdrink, natur
2 Knoblauchzehen	300 g Ziegenfrischkäse	4 Brickteigblätter
Zucker	1 Prise Kardamom, gemahlen	6 Feigen

Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln, von der Hälfte die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Thymianblättchen und ein Drittel vom Honig dazugeben. Pfanne vom Herd ziehen und Zwiebeln etwas abkühlen lassen.

Für den Bulgur die Brühe in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bulgur einrühren, ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Sauce etwas Butter in einem Topf schmelzen, Maisstärke einrühren. Mit Haferdrink ablöschen, ca. 4 EL Haferdrink zurückbehalten. Aufkochen, die restlichen Thymianzweige hineingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Knoblauch schälen, mit der zurückbehaltenem Haferdrink pürieren, zum Saucenansatz geben und mitköcheln.

Ziegenkäse in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Zwiebeln dazu geben und vermischen.

Die Brickteigblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Den Ziegenkäse gleichmäßig auf den Brickteigblättern verteilen und diesen zu Rollen (ähnlich wie ein Bleistift, nur dicker) formen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Kardamom würzen und anschließend gut abtropfen lassen.

Die Feigen waschen, trocknen und vierteln. Restlichen Honig in einer Pfanne erhitzen und die Feigen darin ca. 2 Minuten schwenken.

Ca. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brickteigrollen darin rundum goldbraun braten.

Den Bulgur nochmals abschmecken und etwas Olivenöl darunter rühren.

Thymianzweige aus der Sauce nehmen und die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce mit übriger kalter Butter montieren.

Spinat und Bulgur auf Teller geben, die Feigen und Käserollen darauf geben und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. September 2021

Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis

Für 4 Personen

Für die Sauce:

200 g Mandeln	2 EL Sonnenblumenöl	20 g Maisstärke
500 ml Haferdrink	Salz	2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe		

Für den Reis:

Salz	250 g Basmatireis	2 EL Sonnenblumenöl
50 g getrock. Berberitzen		

Für das Gemüse:

3 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	2 rote Zwiebeln
2 Stängel Salbei	3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz		

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend erkalten lassen und fein zermahlen. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Wenn die Zucchini viele Kerne haben, diese einfach weg schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

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

Sonnenblumenöl in einen Kochtopf erhitzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf kleine Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchinistücke darin anbraten und salzen. Dann Salbei und Thymian zugeben und zuletzt die Zwiebelringe zugeben und mitbraten. Für die Mandelsauce Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und darin die Maisstärke anschwitzen. Mit Haferdrink ablöschen, gut umrühren. Mit Salz würzen, die abgebrausten Thymianzweige und eine angegedrückte Knoblauchzehe zugeben. Alles aufkochen, dann ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Thymianzweige und die Knoblauchzehe wieder herausnehmen, die gerösteten, gemahlene Mandeln zugeben und die Sauce abschmecken.

Unter den Reis die Berberitzen mischen.

Berberitzenreis mit den gebratenen Zucchini auf Teller geben, die Sauce angießen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 31. August 2022

Verschiedenes

Tapas

Für 4 Personen:

Salzmandeln 1 Eiweiß grobkörniges Salz
150 g Mandeln mit Haut

Spitzpaprika mit Chorizo:

2 rote Spitzpaprika 1 rote Zwiebel 2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl 100 g Chorizo geräuch. Paprikapulver
1 Prise Zucker kl. grüne Paprikaschoten 1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl grobes Salz

Datteln mit Speck:

8 Datteln Sorte (Medjol) 8 dünne Speckscheiben

Manchego mit Feigen:

100 g span. Hartkäse 2 Feigen 1 Bio-Limette
3 Stängel Koriander 3 Stängel glatte Petersilie 2 EL Olivenöl

Miesmuscheln mit Schinken:

500 g frische Miesmuscheln 2 Lauchzwiebeln 3 EL Olivenöl
20 ml Weißwein 100 g Serranoschinken 1 Limette

Marinierte Oliven:

100 g grüne Oliven 100 g schwarze Oliven 0,5 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe 0,5 Bio-Zitrone 1 EL Olivenöl

Alioli:

2 Toastbrot-Scheiben 20 ml Milch 1 Eigelb
0,5 TL scharfer Senf 150 ml Olivenöl 1 Knoblauchzehe
0,5 Bio-Zitrone Salz

Für die Salzmandeln den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Eiweiß mit der Gabel leicht anschlagen (kein Eischnee daraus schlagen!), etwas Salz untermischen. Dann Mandeln untermischen. Die Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten. Dann Mandeln inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.

Für die gebackene Paprika den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Paprika abwaschen, der Länge nach vierteln oder achteln, das Kerngehäuse entfernen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprikastreifen darin anbraten.

Chorizo in Stücke schneiden und mit den Zwiebelringen und Thymianblättchen zur Paprika geben. Mit Salz, Paprikapulver und 1 Prise Zucker würzen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Für die Pimientos de Padrón die Pimientos waschen und abtrocknen.

Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Pimientos und die Knoblauchzehe hineingeben und unter Schwenken braten, bis die Pimientos einige Blasen bekommen. Mit dem Salz bestreuen und heiß servieren.

Für die Speckdatteln die Datteln längs aufschneiden, entsteinen und wieder zusammendrücken. Den Speck der Länge nach halbieren und jede Dattel mit einer Speckhälfte umwickeln.

In einer beschichteten Pfanne die Speckdatteln kross braten.

Für den Käse mit Feigen Manchego in fingerdicke Stücke schneiden.

Feigen abwaschen, trocken tupfen, halbieren und in Spalten schneiden.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Käsestücke mit den Kräutern, Limettenscheiben und geschnittenen Feigen mischen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Miesmuscheln die Muscheln gründlich in viel Wasser waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und die Hälfte davon grob schneiden.

Grob geschnittene Lauchzwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, die Muscheln zugeben, Weißwein zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 5 Minuten garen.

Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.

Die gegarten Muscheln aus der Schale lösen.

Den übrigen Zwiebellauch fein schneiden. Schinken ebenfalls fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Muscheln, Schinken und Zwiebellauch mischen, mit Limettensaft und Olivenöl abschmecken.

Für die marinierten Oliven die Oliven mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

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

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Oliven, Petersilie, Knoblauch, Limettenscheiben und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen.

Für die Alioli die Toastbrotsscheiben in einen tiefen Teller geben und mit der Milch übergießen. Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben, langsam das Öl mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit dem eingeweichten Brot und der geschälten Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Alioli mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die verschiedenen Tapas in Schälchen anrichten. Dazu Weißbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Juni 2021

Vorspeisen

Gefüllte Tomate

Für 4 Personen

4 Fleischtomaten	2 rote Zwiebeln	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	200 g Sahne	500 ml Gemüsebrühe
Salz	Zucker	Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	Zimt, gemahlen	150 g Maisgrieß (Polenta)
500 g Blattspinat	100 g Pistazien	80 g Parmesan
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe	

Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und kurz in kochendem Wasser überbrühen, direkt in einer Schüssel mit Eiswasser abkühlen und die Haut abziehen.

Von den abgezogenen Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseitelegen.

Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Tomateninnere in einen Mixbecher geben und kurz pürieren.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem breiten Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Das Tomateninnere dazu geben und mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt abschmecken.

Den Maisgrieß einrühren, die Thymianzweige zugeben und bei kleiner Hitze den Grieß ca.

15 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

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

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pistazien grob hacken, den Parmesan reiben.

Pistazien, Parmesan und Butter unter den gequollenen Grieß rühren, Thymianzweige entfernen.

Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Die Grießmasse einfüllen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform setzen und 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne übriges Olivenöl erhitzen. Spinat und Knoblauchzehe zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen.

Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Spinat auf den gefüllten Tomaten verteilen, Tomatendeckel aufsetzen.

Etwas vom restlichen Polentagrieß auf den Teller geben und die Tomaten daraufsetzen, sonst sind sie sicher auf den Tellern fixiert.

Jacqueline Amirfallah am 08. September 2021

Mezze

Für 6 Personen

Für die Auberginencreme:

2 Auberginen Salz 2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone 2 EL Olivenöl

Für die Linsencreme:

1 kleine Zwiebel 1 TL Olivenöl 1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma 400 ml Gemüsebrühe 200 g rote Linsen
Salz 1 EL Sesampaste 1 EL Sesam

Für den Möhrensalat:

3 Möhren 2 EL Olivenöl Salz
Zucker 1/2 TL Kreuzkümmel 10 Mandeln
3 Stängel Minze

Für den Tomatensalat:

2 Tomaten 1 TL Schwarzkümmel Salz
Zucker 2 EL Olivenöl

Für den Joghurt-Dip:

1/2 Salatgurke Salz 1 Knoblauchzehe
1 EL Rosinen 1/2 Bund Dill 250 g griech. Joghurt
Zucker

Für die marinierte Oliven:

20 grüne Oliven 1 Bio-Zitrone 1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl

Für den marinierten Schafskäse:

4 Stängel Koriander 200 g Schafskäse 1/2 TL Sumach
1 EL Olivenöl

Zusätzlich:

1 Fladenbrot

Für die Auberginencreme den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren, auf der Schnittfläche einritzen und salzen. Auberginenhälften in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im vorheizten Ofen ca. 25 Minuten weich garen.

Knoblauch schälen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Fruchtfleisch aus den gegarten Auberginen herauskratzen. Auberginenfruchtfleisch und Knoblauch fein hacken. Olivenöl untermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für die Linsencreme die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und die Brühe angießen. Die Linsen dazu geben und weich kochen.

Weich gekochte Linsen mit Salz abschmecken. Dann die Linsen auf einem Sieb abtropfen, anschließend pürieren. Linsencreme mit Tahina abschmecken und mit Sesam bestreuen.

Für den Möhrensalat die Möhren waschen, schälen, dann fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die fein geschnittenen Möhren zugeben. Mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen und die Möhren weich dünsten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne ohne Fett die Mandeln rösten, anschließend hacken. Die Minze abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die gedünsteten Möhren aus der Pfanne nehmen, Minze und Mandeln daruntermischen.

Nochmals abschmecken.

Für den Tomatensalat die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen,

herausnehmen und die Schale abziehen. Tomaten dann vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein würfeln.

Schwarzkümmel mit einer Prise Salz und Zucker mörsern. Die Gewürzmischung zu den Tomaten geben, Olivenöl hinzufügen, alles vermischen und abschmecken.

Für den Joghurt-Dip die Gurke abwaschen, dann raspeln. Gurkenraspel mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pürieren. Die Rosinen grob hacken.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gurkenraspel ausdrücken und zum Joghurt geben. Ebenfalls Knoblauch, Dill und Rosinen zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die marinierten Oliven die Oliven abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die Oliven in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb und -saft, Knoblauch und Olivenöl zugeben und alles vermischen.

Tipp: Diese Mischung in einer feuerfesten Form bei 180 Grad im Backofen 5 Minuten ziehen lassen, dann schmeckt es noch besser.

Für den marinierten Schafskäse Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Käse zerbröseln, mit Sumach, Koriander und Olivenöl mischen.

Die Mezze separat in kleine Schälchen füllen und auf eine Platte geben. Dazu Fladenbrot reichen.

Jacqueline Amirfallah am 25. August 2023

Wurst-Schinken

Bratkartoffel-Salat mit Speck-Chips und pochiertem Ei

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
60 ml Weißweinessig	Zucker	Pflanzenöl
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
2 Gartenkresse Schälchen	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1/4 Salatgurke	4 Radieschen
3 Lauchzwiebeln		

Für Speck und Eier:

100 g geräuch. Speck, dünn	1 Spritzer Weißweinessig	4 frische Eier
----------------------------	--------------------------	----------------

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abschütten, pellen und auskühlen lassen.

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.

Für die Speckchips den Speck auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Backpapier bedecken und mit einer Auflaufform o.ä. beschweren damit sich die Chips nicht zu sehr wellen. Im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig garen.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils einige Kräuter für die Deko beiseitelegen.

Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Gurke waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurke in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und ziehen lassen.

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Lauchzwiebel putzen, waschen und fein schneiden.

Für die Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren.

Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Gurken, Lauchzwiebeln und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.

Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, pochierte Eier und Speckchips darauf anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Februar 2021

Gefüllter Kopfsalat

Für 4 Personen:

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bund Estragon	2 Gartenkresse-Schälchen
4 Blatt Gelatine	150 g gekochter Schinken	60 ml Milch
400 g Ziegenfrischkäse	Salz	

Für das eingelegte Gemüse:

1 Bund Radieschen	1 Gemüsezwiebel	150 ml Weißweinessig
150 ml Wasser	Salz	Zucker
1 Lorbeerblatt		

Für die Vinaigrette:

1/2 Zitrone	1 TL scharfer Senf	2 EL Weißweinessig
4 EL Pflanzenöl	Zucker	Salz
Pfeffer		

Zusätzlich: 500 g Sonnenblumenkernbrot

Vom Salat nur die äußeren nicht so schönen Blätter ablösen, ansonsten den Salatkopf ganz lassen und im Ganzen mit viel Wasser waschen, anschließend gut ausschütteln.

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

Kresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Schinken in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Milch erhitzen (nicht aufkochen), die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Milch geben und darin schmelzen, dabei den Topf vom Herd ziehen.6. Den Frischkäse in eine Schüssel geben, die aufgelöste Gelatine angießen und untermischen. Estragon, Kresse und Schinkenwürfel zugeben und ebenfalls untermischen, mit Salz abschmecken.

Die Käsemasse in einen Spitzbeutel füllen.

Die Salatblätter vorsichtig auseinander drücken, sacht trocken tupfen und die Käsemasse zwischen die Blätter spritzen.

Den Salatkopf fest in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln, 2 Stunden kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Radieschen waschen, putzen und in Achtel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Essig und Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker würzen.

Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen.

Radieschenspalten und Zwiebelringe einlegen, aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und Gemüse im Sud erkalten lassen.

Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen und mit Senf, Weißweinessig, Pflanzenöl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen (oder in ein sauberes Marmeladeglas geben, Deckel schließen und schütteln).

Das Brot in Scheiben schneiden und wahlweise im Toaster oder auf einem Backblech im Ofen bei 180 Grad goldbraun rösten.

Vor dem Anrichten den Salat vorsichtig auswickeln, halbieren und vierteln.

Jeweils ein Salatviertel auf einen Teller geben und mit der Vinaigrette beträufeln.

Radieschen und Zwiebelringe abtropfen lassen und um den Salat verteilen. Das geröstete Brot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. Juni 2021

Gemüse-Couscous mit orientalischer Bratwurst

Für 4 Personen:

1 Orange	1 Lauchstange	1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL Olivenöl	Kreuzkümmel, gemahlen	Paprikapulver
350 ml Gemüsebrühe	300 g Couscous	2 EL Olivenöl
Salz	8 scharfe, grobe Bratwurst	

Die Orange mit einem Messer dick schälen, so dass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird. Die Orange in Würfel schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen.

Den Lauch putzen, gut waschen, abtropfen und in Rauten schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, den grünen Teil beiseite legen, den weißen Teil fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, das Weiße der Lauchzwiebeln zugeben und anschwitzen, mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.

Dann Couscous und Lauch zugeben und alles 3 Minuten kochen lassen.

Anschließend einen Deckel auflegen, den Topf vom Herd ziehen und 3 Minuten ziehen lassen.

Gequollenen Couscous umrühren und auflockern. Die Orangenwürfel, den aufgefangenen Orangensaft und ca. 2 EL Olivenöl zugeben, untermischen und mit Salz abschmecken.

Die Merguez in einer vorgeheizten Pfanne durchbraten.

Couscous auf Teller verteilen, mit dem Lauchzwiebelgrün bestreuen und mit den gebratenen Merguez-Würsten anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. März 2023

Grünkohl mit Pinkel

Für 4 Personen:

2,5 kg Grünkohl	Salz	1 Zwiebel
100 g geräuch. Bauchspeck	2 EL Gänseschmalz	250 g Schweinebauch
500 ml Gemüsebrühe	5 Bremer Pinkelwürste	1 TL Senf

Pinkelwurst:

1 Zwiebel	1 TL Butter	100 g Schweinebauch
100 g grüner Speck	100 g gekochte Hafergrütze	Salz und Pfeffer
Naturdärme		

Den Grünkohl entstielen, waschen und abtropfen.

Grünkohl in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Zusammenfallen lassen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Speck würfeln.

In einem Topf Schmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Speck und den Schweinebauch zugeben und anbraten.

Grünkohl hinzufügen und ca. 300 ml Gemüsebrühe angießen. Pinkel zwischen den Grünkohl legen und alles ca. 1 Stunde kochen lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen.

Nach einer Stunde Garzeit eine Pinkelwurst öffnen und den Inhalt unter den Grünkohl mischen. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Senf abschmecken.

Schweinebauch herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Grünkohl und Pinkelwürsten anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln und auch Senf.

Selbstgemachte Pinkelwurst:

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.

Aus der Pfanne nehmen und mit Bauchfleisch, grünem Speck und Hafergrütze durch einen Fleischwolf drehen.

Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Wurstdärme füllen.

Jacqueline Amirfallah am 25. Januar 2023

Speck-Knödel mit Rahm-Wirsing

Für 4 Personen:

Für die Knödel:

1 Zwiebel	100 g geräucherter Bauchspeck	3 EL Butterschmalz
300 g trockenes Weißbrot	200 ml Milch	3 Eier
Muskat	Salz	

Für den Wirsing:

1 kleiner Wirsing (600 g)	2 EL Butterschmalz	Salz
1 Prise Zucker	200 g Sahne	

Außerdem:

1 Zwiebel	60 g Speck, in Scheiben
-----------	-------------------------

Für die Knödel Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln.

In einer Pfanne wenig Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel- und Speckwürfel darin anschwitzen.

Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun rösten.

Anschließend die gerösteten Brotwürfel mit den restlichen Brotwürfeln in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf erhitzen, über die Brotwürfel gießen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.

Speck-Zwiebel-Mischung unter das Brot mischen. Die Eier verquirlen, mit Muskat würzen und ebenfalls unter das Brot mischen, alles gut durchmischen. Einige Minuten ruhen lassen, damit das Brot gut durchzieht. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Milch dazugeben.

Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Knödel formen. Die Knödel ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch schwach siedet. Knödel im siedenden Wasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Wirsingstreifen darin anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Sahne angießen und offen etwas einkochen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Speckscheiben kross braten, herausnehmen und beiseite stellen.

Im Bratfett der Pfanne die Zwiebelscheiben goldbraun braten.

Knödel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Wirsing abschmecken, auf Teller geben und die Knödel darauf anrichten. Speckscheiben und gebratene Zwiebeln auf die Knödel geben.

Jacqueline Amirfallah am 11. Januar 2023

Index

- Aubergine, 48, 58, 117
- Bällchen, 31, 32
- Blumenkohl, 8, 56, 57, 66, 67, 75, 95
- Bohnen, 9, 10, 24, 41
- Bourguignon, 40
- Bratwurst, 122
- Brokkoli, 9, 24
- Brot, 112, 117
- Couscous, 70, 122
- Crêpe, 82
- Curry, 59, 65
- Dorade, 7
- Eier, 94
- Enten-Brust, 17
- Erbsen, 26, 57, 60, 68, 72, 74
- Falafel, 61
- Fenchel, 4
- Fisch-Filet, 3, 8
- Fisch-Frikadelle, 10
- Fladenbrot, 62, 117
- Flammkuchen, 63, 64
- Fleisch, 34, 40–43, 47, 116
- Forellen-Filet, 4–6, 14
- Frischkäse, 87, 102, 103, 108
- Geflügel, 54
- Gnocchi, 56, 72
- Gorgonzola, 106
- Grünkohl, 18, 19, 43, 123
- Grillenkäse, 73
- Gulasch, 41
- Gurke, 6, 16, 42, 50, 62, 90, 105, 117, 120
- Gyros, 50
- Hähnchen-Brust, 16, 18–21, 27, 28
- Hähnchen-Curry, 23
- Hähnchen-Schenkel, 21, 24–27
- Hühner-Brust, 17, 20
- Käse, 116, 117
- Kürbis, 26, 74
- Kalb, 30
- Kartoffeln, 54
- Kaviar, 13
- Knödel, 98, 124
- Kohlrabi, 12, 30
- Kotelett, 35
- Kuchen, 63, 64, 90, 99, 102
- Lachs-Filet, 2, 11
- Lauch, 17, 59, 78, 81, 86, 106
- Linsen, 69, 74, 82, 92, 117
- Möhren, 2, 6, 8, 31, 34, 40, 59, 71, 75, 82, 86, 117
- Maronen, 79
- mit-Alkohol, 112
- Nudeln, 81, 87
- Obst, 112
- Paprika, 7, 82
- Pastinaken, 2, 59, 85
- Pfannkuchen, 99
- Pilze, 40, 42, 79
- Räucherfisch, 10
- Rücken, 43, 51
- Radicchio, 88
- Radieschen, 63, 64, 103, 120, 121
- Ragout, 34
- Reis, 21, 25, 27, 28, 31, 32, 34, 57, 59, 69, 75, 83, 84, 86, 89, 104, 109
- Rinder-Hack, 31, 32
- Rosenkohl, 43, 79
- Rote-Bete, 2, 11, 74
- Roulade, 42
- Saibling-Filet, 3, 9, 12
- Salat, 120, 121
- Sauerampfer, 62, 100
- Schafskäse, 70, 71, 91
- Schinken, 121

Schoten, 7, 38, 60, 112
Schwarzwurzeln, 2, 13, 96
Sellerie, 27, 41, 97
sonstige, 46, 80
Spargel, 20, 44, 57, 73, 76, 99, 100
Speck, 120, 123, 124
Spinat, 8, 14, 25, 85, 87, 90, 98, 102, 108, 116
Spitzkohl, 69
Steckrübe, 2, 59

Tafelspitz, 44
Teig-Taschen, 14, 78, 85, 106
Tintenfische, 38
Topinambur, 43, 59, 65

Vegan, 67, 73, 74, 109

Wirsing, 77, 107, 124

Ziegenkäse, 64, 87, 103, 108
Zucchini, 58, 70, 89, 109