

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Karlheinz Hauser**

**2008-2010**

**110 Rezepte**

---

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

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Beilagen</b>  | <b>1</b>  |
| Käse-Spätzle . . . . .   | 2         |
| <b>Dessert</b>   | <b>3</b>  |
| Variationen von Himbeeren und Schokolade . . . . .                 | 4         |
| <b>Fisch</b>   | <b>5</b>  |
| Bach-Saibling im Pfeffer-Mantel mit Chili-Soße, Rettich . . . . .  | 6         |
| Bach-Saibling in der Salz-Kruste . . . . .                         | 7         |
| Gefüllte Rotbarbe mit provenzalischem Gemüse . . . . .             | 8         |
| Grünes Fisch-Curry mit Ananas und Thai Basilikum . . . . .         | 9         |
| Kabeljau gebraten mit Pommery-Senf-Soße und Blatt-Spinat . . . . . | 10        |
| Kabeljau mit Papaya und Limette . . . . .                          | 11        |
| Kabeljau mit rotem Pfeffer, Pak-Choi, grüner Spargel . . . . .     | 11        |
| Kabeljau mit Trüffel-Ravioli und Spinat . . . . .                  | 12        |
| Lachs-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße und Mais-Küchlein . . . . .   | 13        |
| Sandwich vom Saibling mit tomatisierter Basilikum-Brühe . . . . .  | 14        |
| <b>Geflügel</b>  | <b>15</b> |
| Asia-Nudeln mit gebratener Hoisin Enten-Brüste . . . . .           | 16        |
| Caesar Salad mit gebratener Perlhuhn-Brust . . . . .               | 17        |
| Crépinette vom Stubenküken . . . . .                               | 18        |
| Enten-Brust im Pfefferlack . . . . .                               | 19        |
| Feld-Salat mit gebratener Enten-Brust und Artischocken . . . . .   | 20        |
| Festtag-Ente mit Maronen und Bratapfel . . . . .                   | 21        |
| Gebratene Enten-Brust mit Feld-Salat, Kartoffel-Dressing . . . . . | 22        |

|   |           |
|---|-----------|
| Gelbes Hähnchen-Curry mit Spitzkohl . . . . .                     | 23        |
| Gepökelte Gänse-Brust auf Linsen-Salat . . . . .                  | 24        |
| Geschnetzeltes von der Mais-Poularde . . . . .                    | 25        |
| Lackierte Perlhuhn-Brust mit Blatt-Spinat . . . . .               | 25        |
| Mais-Poularde mit Pfifferlingen und Kartoffel-Kräutern . . . . .  | 26        |
| Mais-Poularden-Brust mit zweierlei Pfeffer-Soßen . . . . .        | 27        |
| <b>Hack</b>   | <b>29</b> |
| Gefülltes Gemüse mit Kalb-Hack . . . . .                          | 30        |
| Kalb-Frikadellen mit Rahm-Wirsing und Kartoffel-Püree . . . . .   | 31        |
| Maultaschen im Zwiebel-Fond mit Schweine-Hack . . . . .           | 32        |
| <b>Innereien</b>  | <b>33</b> |
| Geflügel-Leber-Terrine, Sellerie-Apfel-Salat, Walnüsse . . . . .  | 34        |
| Kalb-Leber Berliner Art mit Kartoffel-Püree . . . . .             | 35        |
| Kalb-Leber Berliner-Art . . . . .                                 | 36        |
| <b>Kalb</b>   | <b>37</b> |
| Cordon-bleu vom Milchkalb-Rücken mit Thymian-Jus . . . . .        | 38        |
| Geschmorter Chicorée mit Kalbfleisch-Röllchen . . . . .           | 39        |
| Kalb-Filet im Brot-Mantel mit Wirsing . . . . .                   | 40        |
| Kalb-Filet mit Kräutern auf Kohlrabi-Nudeln . . . . .             | 41        |
| Kalb-Koteletts auf Rucola-Salat mit Steinpilzen . . . . .         | 41        |
| Kalb-Rücken mit SalbeiParpadelle . . . . .                        | 42        |
| Kalb-Rücken-Steak mit Taleggio . . . . .                          | 43        |
| Piccata milanese mit Spaghettini . . . . .                        | 44        |
| Salimbocca mit Parma-Schinken . . . . .                           | 45        |
| Tafelspitz vom Kalb mit Meerrettich-Soße . . . . .                | 46        |
| Vitello Tonnato 'Spezial' . . . . .                               | 47        |
| <b>Lamm</b>   | <b>49</b> |
| Lamm-Koteletts, Zitronen-Thymian-Soße, dreierlei Bohnen . . . . . | 50        |
| Lamm-Rücken mit Artischocken und Bohnen-Ragout . . . . .          | 51        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Meer</b>   | <b>53</b> |
| Buchweizenblini mit Jakobsmuscheln . . . . .                        | 54        |
| Carpaccio von Jakobsmuscheln und Limetten-Vinaigrette . . . . .     | 55        |
| Chinesische Frühlingsrollen mit Gambas und Sesam-Soße . . . . .     | 56        |
| Spieß von Gambas und Melone mit Wasabi . . . . .                    | 57        |
| Spieß von Jakobsmuscheln und Gambas in Kokos-Curry-Soße . . . . .   | 58        |
| Zitrusfrüchte-Salat mit Jakobsmuscheln und Garnelen . . . . .       | 59        |
| <b>Rind</b>   | <b>61</b> |
| Fondue . . . . .  | 62        |
| Geräucherter Steinpilz-Salat mit Ölrauke und Rinder-Tatar . . . . . | 63        |
| Rinder-Filet mit Champignons auf Rahm-Kohlrabi . . . . .            | 64        |
| Rinder-Roulade nach Karlheinz-Hauser . . . . .                      | 65        |
| Rinder-Tatar mit Röstzwiebel . . . . .                              | 66        |
| Rostbraten Esterhazy . . . . .                                      | 67        |
| Sülze vom weißen Spargel mit weißem Tomaten-Mousse . . . . .        | 68        |
| Wiener Saftgulasch mit Nudeln . . . . .                             | 69        |
| <b>Salat</b>  | <b>71</b> |
| Feld-Salat mit westfälischem Dressing, Schweine-Bäckchen . . . . .  | 72        |
| Oktopus-Salat mit Paprika, Tomate und Koriander . . . . .           | 73        |
| Trio-Salat von Eiern, Thunfisch und Shrimps . . . . .               | 74        |
| <b>Schwein</b>  | <b>75</b> |
| Gegrilltes Secreto vom Ibérico-Schwein . . . . .                    | 76        |
| Gepökelte Schweine-Bäckchen auf Wurzel-Gemüse-Salat . . . . .       | 77        |
| Gratiniertes Schäufile mit Meerrettich-Kruste . . . . .             | 78        |
| Schweine-Filet unter der Pilz-Kruste mit Bayrisch-Kraut . . . . .   | 79        |
| Schweine-Schulter mit spanischem Schinken . . . . .                 | 80        |
| Spanferkel-Sülze mit Schnittlauch-Soße und Bratkartoffeln . . . . . | 81        |
| Spanferkel-Sülze mit Schnittlauch-Soße und Salat . . . . .          | 82        |
| Szegediner Gulasch . . . . .  | 83        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Soßen</b>  | <b>85</b>  |
| Curry-Soße . . . . .  | 86         |
| Gemüsebrühe-Soße . . . . .  | 86         |
| Grüne Fisch-Curry-Soße . . . . .                                    | 86         |
| Meerrettich-Soße . . . . .  | 86         |
| Pfeffer-Soße . . . . .  | 87         |
| Pommery-Senf-Soße . . . . .   | 87         |
| Schnittlauch-Soße . . . . .   | 87         |
| Sesam-Soße . . . . .  | 88         |
| <b>Suppen</b>   | <b>89</b>  |
| Cappuccino von Curry und Kokos . . . . .                            | 90         |
| ErbsenKartoffel-Suppe mit Flusskrebse . . . . .                     | 90         |
| Kartoffel-Lauch-Suppe, Bachsaibling, Kartoffel-Mantel . . . . .     | 91         |
| Linsen-Eintopf mit Badischen Mini-Wienerle . . . . .                | 91         |
| Linsen-Suppe mit Kaninchen . . . . .                                | 92         |
| Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln . . . . .                     | 93         |
| <b>Vegetarisch</b>  | <b>95</b>  |
| Asia-Nudeln . . . . .   | 96         |
| Beeren-Kaltschale mit weißer Mousse . . . . .                       | 96         |
| Brezen-Knödel mit Kräuter-Rahm-Pilzen . . . . .                     | 97         |
| Joghurt-Quark-Mousse mit Zwetschgen-Ragout . . . . .                | 98         |
| Käse-Spätzle . . . . .  | 99         |
| Krautfleckerl . . . . .   | 99         |
| Pasta mit Steinpilzen . . . . .                                     | 100        |
| Provenzalische Gemüse-Tarte . . . . .                               | 101        |
| Ravioli von getrockneten Tomaten mit Parmesan-Schaum . . . . .      | 102        |
| Salat von Bulgur mit Zitrone, Oliven und Schafskäse-Börek . . . . . | 103        |
| Variationen von der Tomate . . . . .                                | 104        |
| Zweierlei von Artischocke auf Frisée und Oliven . . . . .           | 105        |
| <b>Vorspeisen</b>   | <b>107</b> |
| Tapas-Variationen mit Schinken . . . . .                            | 108        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Wild</b>  | <b>109</b> |
| Geschmorte Kaninchen mit Artischocken und Champignons . . . . .    | 110        |
| Hirsch-Rücken mit Nuss-Kruste . . . . .                            | 111        |
| Hirsch-Rücken unter Steinpilz-Kruste auf Wirsing . . . . .         | 112        |
| Kaninchen-Rücken mit Parma-Schinken und Tomate gefüllt . . . . .   | 113        |
| Reh-Rücken im Crêpes-Mantel mit Pilzen und Wirsing . . . . .       | 114        |
| Reh-Rücken mit grünem Bergpfeffer und Kräutern gebraten . . . . .  | 115        |
| Salat von der Wachtel mit Pfifferlingen und Pinien-Kerne . . . . . | 116        |
| <br>   |            |
| <b>Wurst-Schinken</b>  | <b>117</b> |
| Berghütten-Zauber mit Blutwurst . . . . .                          | 118        |
| Brot-Salat mit Gemüse und Oliven . . . . .                         | 119        |
| Pasta mit Parma-Schinken, Pilzen, Tomaten und Rucola . . . . .     | 120        |
| Pizza mit Parma-Schinken und Rucola . . . . .                      | 121        |
| Spargel-Tarte mit Serrano-Schinken und Wildkräuter-Salat . . . . . | 122        |
| Spezial-Schinken-Omelett . . . . .                                 | 123        |
| Variationen vom Spargel und Chorizo . . . . .                      | 124        |
| <br>   |            |
| <b>Index</b>   | <b>125</b> |





# Beilagen

# Käse-Spätzle

## Für 4 Personen

|                    |                  |                              |
|--------------------|------------------|------------------------------|
| 400 g Mehl         | Milch            | 3 Eier                       |
| 4 Eigelb           | Salz, Muskat     | 2 große Zwiebeln             |
| ca. 30 g Butter    | 100 g Emmentaler | 50 g Gouda                   |
| 200 ml Rinderbrühe | Pfeffer          | 1 kl. Bund gemischte Kräuter |

Für den Teig Mehl, Wasser (oder Milch), Eier, Eigelb, Salz und Muskat zu einen zähflüssigen Teig vermengen. Den Spätzleteig mit einem Holzkochlöffel oder mit der Hand so lange schlagen bis er Blasen zieht. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelringe darin unter Rühren bräunen. Den Spätzleteig durch ein Knöpflsieb oder Abtropfsieb in das leicht kochende Wasser geben und sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen und die Spätzle dazugeben. Den Käse reiben, mit etwas Spätzlewasser und der Rinderbrühe unter die Spätzle mengen, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trocknen, fein schneiden und unter die Spätzle geben. Die Käsespätzle auf vorgewärmten Teller mittig anrichten, die Röstzwiebeln darüber geben.

Karlheinz Hauser Montag, 17. November 2008

# Dessert

## Variationen von Himbeeren und Schokolade

### Für 4 Personen

#### Für das Tiramisu:

|                       |                       |                  |
|-----------------------|-----------------------|------------------|
| 3 Eier                | 160 g Zucker          | 470 g Mascarpone |
| 50 g Himbeermark      | 50 g dunkle Kuvertüre | 200 ml Espresso  |
| ca. 20 Löffelbiskuits | 100 g Himbeeren       |                  |

#### Für den Schokoladenkuchen:

|                       |             |                   |
|-----------------------|-------------|-------------------|
| 95 g dunkle Kuvertüre | 90 g Butter | 3 Eier            |
| 120 g Zucker          | 40 g Mehl   | Butter und Zucker |
| 80 g Himbeeren        | Puderzucker |                   |

Für die helle Mascarponecreme 2 Eier mit 60 g Zucker aufschlagen, dann nach und nach 250 g Mascarpone einrühren, zuletzt Himbeermark unterrühren und die Masse kalt stellen. Für die dunkle Mascarponecreme die Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen lassen. 1 Ei mit 50 g Zucker aufschlagen und 220 g Mascarpone nach und nach zufügen. Zum Schluss die geschmolzene Kuvertüre einrühren. Die Masse ebenfalls kalt stellen. Heißen Espresso mit 50 g Zucker verrühren. Die Löffelbiskuits darin tränken. In eine Auflaufform oder einzelne Dessertgläser einige getränkte Löffelbiskuits geben, darauf die helle Crème verteilen, eine Schicht getränkter Biskuit darauf geben, dann die dunkle Crème aufstreichen. Den Vorgang so oft wie gewünscht wiederholen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde gut durch kühlen lassen. Vor dem Servieren die Himbeeren obenauf setzen und leicht mit Puderzucker bestäuben. Für den Schokoladenkuchen den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die dunkle Kuvertüre grob hacken, die 90 g Butter erwärmen und die Kuvertüre darin auflösen. Die Eier aufschlagen und mit 120 g Zucker verrühren, die Butter mit der aufgelösten Kuvertüre zugeben und gut verrühren, dann das Mehl unterheben. 4 kleine Backförmchen (z.B. Muffinsformen) ausfetten, mit etwas Zucker ausstreuen und zu 3/4 mit der Schokoladenmasse füllen. Ca. 8 Himbeeren in jedes gefüllte Förmchen drücken und im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten backen. Die Schokokuchen kurz stocken lassen und aus der Form stürzen, vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben

Karlheinz Hauser Montag, 28. Juni 2010

**Fisch**

## Bach-Saibling im Pfeffer-Mantel mit Chili-Soße, Rettich

### Für 2 Personen

|                            |                              |                         |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1 Bachsaibling ca. 1,2 kg  | Salz, Pfeffer                | 20 g schw. Pfeffer,grob |
| 20 g Szechuan-Pfeffer,grob | 10 g Honig                   | 10 ml Sojasoße          |
| 10 g Ketjab Manois         | 2 weiße Rettiche, mittelgroß | ca. 2 EL Sonnenblumenöl |
| 2 Knoblauchzehen           | 1-2 Chilischoten (10 g)      | 30 g Zucker             |
| 10 ml Reissessig           | 1 kleine Salatgurke          | 1/2 Bund Lauchzwiebeln  |

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Den Bachsaibling waschen und filetieren. Mit einer Pinzette sorgfältig die Gräten ziehen und anschließend von der Haut lösen. Die Filets nun in vier Teile schneiden und übereinander legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Pfeffermantel die beiden geschroteten Pfeffersorten in eine Schüssel geben und mit Honig, Sojasoße und dem Ketjab Manis vermengen. Rettich schälen und längs in Scheiben schneiden. Vier große Scheiben davon mit dem Pfefferlack bestreichen und die zusammengelegten Bachsaiblingfilets darin einrollen und diese mit etwas Sonnenblumenöl im Ofen bei 150 Grad unter Zugabe von etwas Wasserdampf ca. 5-7 Minuten garen. Der Kern sollte noch etwas glasig / saftig sein. Für die Soße Knoblauch schälen und fein schneiden. Chili halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, Chilischoten und Knoblauch zusammen mit 50 ml Wasser und dem Reissessig zugeben und mit dem Zucker verkochen. Den Rest des Rettichs in ganz feine, lange Streifen schneiden und kurz in Eiswasser legen. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden. Die Teller mit den Gurkenscheiben kreisförmig auslegen, das Rettichstroh oben auflegen. Die Bachsaiblingstücke in zwei Teile schneiden und hochkant auf dem Rettich anrichten. Mit der Chilisoße, etwas Meersalz und den Zwiebellauchscheiben anrichten.

Karlheinz Hauser Montag, 21. Juli 2008

## Bach-Saibling in der Salz-Kruste

### Für 2 Personen

|                           |                  |                   |
|---------------------------|------------------|-------------------|
| 1 Bachsaibling (ca. 1 kg) | 1 kg Meersalz    | 2 Eiweiß          |
| 1 Fenchelknolle           | 2 Tomaten        | 4 Schalotten      |
| 1 Zweig Thymian           | 1 Zweig Rosmarin | 500 g Blattspinat |
| 1 EL Butter               | Salz, Pfeffer    | 1 Prise Muskat    |

### Für die Soße:

|                         |                   |                      |
|-------------------------|-------------------|----------------------|
| 2 Schalotten            | 20 g Champignons  | 50 g Staudensellerie |
| 1 EL Butter             | 5 g Pfefferkörner | 2 Lorbeerblätter     |
| 1 Zweig Thymian         | 100 ml Weisswein  | 200 ml Fischfond     |
| 100 ml Sahne            | Salz, Pfeffer     | Piment d'Espelette   |
| 1 Spritzer Zitronensaft |                   |                      |

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) Den Bachsaibling waschen, die Kiemen entfernen und die Flossen mittels einer Fischschere abschneiden, aber nicht schuppen. Mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Salz mit dem Eiweiß vermengen. Für die Füllung den Fenchel, die Tomaten und 2 Schalotten klein schneiden, mit den gezupften Thymianblätter und Rosmarinnadeln vermengen und in den Bauch des Fisches geben. Nun den Fisch auf ein Blech legen und gleichmäßig mit dem Salz bedecken. Den Fisch dann für ca. 30 Minuten bei 180 Grad garen. Den Spinat waschen und kurz im kochenden Wasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Zwei Schalotten schälen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskat abschmecken. Für die Soße Schalotten schälen und fein schneiden. Champignons und Staudensellerie ebenfalls fein würfeln mit den Schalotten in einem Topf mit Butter farblos anschwitzen. Pfefferkörner, Lorbeer und Thymian hinzugeben. Mit dem Wein ablöschen und reduzieren lassen. Dann mit dem Fischfond auffüllen und auch leicht reduzieren. Die Sahne hinzugeben. Alles durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Piment d'Espelette und Zitrone abschmecken. Die Kruste mit einem Messer vorsichtig um den Fisch lösen so dass man die Salzhaube abnehmen kann. Nun die Fischfilets langsam herausnehmen. Den Spinat auf den vorgewärmten Tellern anrichten, den Bachsaibling darauf geben, mit Kerbel garnieren und mit der Riesling Soße vollenden. Dazu passen kleine neue Kartoffeln.

Karlheinz Hauser Montag, 06. Juli 2009

## Gefüllte Rotbarbe mit provenzalischem Gemüse

### Für 4 Personen

|                     |                        |                             |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|
| 4 Rotbarben a 300 g | 8 Gambas (Größe (8/12) | 6 Schalotten                |
| 2 gelbe Paprika     | 2 rote Paprika         | 3 kleine Zucchini           |
| 120 ml Olivenöl     | 60 g Tomatenmark       | Salz, Pfeffer               |
| 1 Knoblauchzehe     | 100 g Rucola           | 80 g getrocknete Öl-Tomaten |
| 2 Zweige Basilikum  |                        |                             |

### Für das Pesto:

|                  |               |                     |
|------------------|---------------|---------------------|
| 100 g Basilikum  | 80 g Parmesan | 2 Knoblauchzehen    |
| 40 g Pinienkerne | Salz          | ca. 200 ml Olivenöl |

Die Rotbarben ausnehmen, schuppen und filetieren. Dabei darauf achten, dass die Filets am Schwanzende nicht durchgeschnitten werden. Die Bauchgräten mit einer Pinzette herausziehen. Die Gambas aus der Schale brechen und mit Hilfe eines spitzen Messers den Darm herausziehen. Gambas und Fischfilets kalt stellen. Schalotten schälen, Paprikaschoten halbieren, die Stängelansätze und die Kerne entfernen und die Zucchini waschen. Alles in kleine Würfel schneiden. Etwa 80 ml Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren, kräftig anschwitzen, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze weich schmoren. Falls nötig etwas Wasser hinzufügen. Eine Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Die Gambas mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und in 3 EL Olivenöl scharf anbraten. In kleine Stücke schneiden und unter das Gemüse mischen. Abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rotbarben mit dem Ratatouille füllen und wieder zusammenklappen. 2 EL Olivenöl in eine längliche Form gießen, die Fische Kopf an Schwanz hineinlegen und im heißen Ofen ca. 8 Minuten garen. Für das Pesto die Basilikumblätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen. Einige schöne Blätter Basilikum zur Seite stellen. Restliche Blätter mit dem Parmesan, den Pinienkernen, den klein geschnittenen Knoblauchzehen und Salz in einen Mixer geben und bei kleiner Geschwindigkeit vorsichtig unter langsamer Zugabe des Olivenöls mixen. Die nun fertig gegarten Rotbarben auf Tellern anrichten, mit ein paar Blättern Rucola und mit Pesto, getrockneten Tomaten und Basilikumblättern garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 25. August



## Grünes Fisch-Curry mit Ananas und Thai Basilikum

### Für 4 Personen

#### Für die Currysoße:

|                             |                       |                  |
|-----------------------------|-----------------------|------------------|
| 50 ml Pflanzenöl            | 3 EL grüne Currypaste | 100ml Hühnerfond |
| 500 ml Kokosmilch, ungesüßt | 5 Limonenblätter      | Salz             |
| 2 EL Zucker                 | 3 EL Speisestärke     |                  |

#### Für die Einlage:

|                         |                       |                       |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 300 g weißes Fischfilet | 1 frische Ananas      | 100 g Zuckerschoten   |
| 100 g Bambussprossen    | 100 g Wasserkastanien | 1 Bund Thai Basilikum |

Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit dem Hühnerfond ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Kokosmilch auffüllen, Limonenblätter zugeben und 10min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Es sollte eine leichte Süße zu schmecken sein und etwas kräftiger mit Salz würzen da die Einlage viel davon annimmt. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Den Fisch in Würfel schneiden. Die Ananas schälen, von den braunen „Augen befreien“ und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in Streifen schneiden. Bambussprossen und Wasserkastanien abschütten und unter fließendem Wasser abwaschen. Wasserkastanien halbieren. Thai Basilikum waschen und grob zupfen. Die Fischwürfel mit den restlichen Zutaten in die heiße Soße geben und 5 min. ziehen lassen. Basilikum zugeben und servieren.

#### Tipp:

Die Für das Curry bekommt man in gut sortierten Supermärkten oder in speziellen Asiatischen Geschäften. Die Bambussprossen, und Wasserkastanien werden auf dem Markt meist nur in Dosen angeboten. Deshalb sollte man immer die Ware abschütten und mit klarem Wasser abspülen um einen „Dosengeschmack“ im Essen zu vermeiden. Das Curry kann auch nach Belieben mit anderen Fischen, Garnelen oder Hähnchenfleisch zubereitet werden Zu diesem Curry passt ein leichter Basmatireis wunderbar.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Februar 2010

# Kabeljau gebraten mit Pommery-Senf-Soße und Blatt-Spinat

## Für 4 Personen

|                           |                            |                                  |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 12 kleine neue Kartoffeln | 3 Schalotten               | 20 g Staudensellerie             |
| 7 EL Butter               | 1 Lorbeerblatt             | 2 Zweige Thymian                 |
| 5 Pfefferkörner           | 200 ml Weißwein            | 100 ml Fischfond                 |
| 50 ml Sahne               | 2 EL Pommery-Senf          | Salz, Pfeffer                    |
| 1 Spritzer Zitronensaft   | 3 Stiele glatte Petersilie | 4 Kabeljauflets mit Haut a 160 g |
| 2 EL Olivenöl             | 500 g Blattspinat          | 1/2 Knoblauchzehe                |
| 1 Prise Muskat            | 1 Zweig Dill               |                                  |

Kartoffeln gut abwaschen und mit der Schale weich kochen. Für die Soße eine Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie waschen, evtl. abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter Schalotte und Sellerie farblos anschwitzen. Den Lorbeer, 1 Thymianzweig und die Pfefferkörner hinzugeben. Mit Weißwein und Sekt ablöschen und um die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann mit dem Fischfond auffüllen und nochmals etwas einkochen. Die Sahne hinzugeben und einmal aufkochen. Alles durch ein feines Sieb passieren. Den Senf untermischen und mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und schälen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten und dann ca. 4 Minuten im vorgeheizten Ofen garziehen, so dass er noch schön glasig im Kern ist. Aus dem Ofen nehmen. 1 EL Butter und 1 Thymianzweig in die Pfanne geben und den Fisch darin noch mal nachbraten. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken. Mit Salz würzen und Petersilie untermischen. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Die restlichen Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter farblos anschwitzen. Die Spinatblätter hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch und Muskat abschmecken. Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Kabeljau darauf geben, mit Dill garnieren und mit der Pommery-Senf Soße vollenden. Kartoffeln dazu reichen.

Karlheinz Hauser Montag, 08. September 2008

## Kabeljau mit Papaya und Limette

### Für 2 Personen

|                                   |                   |                       |
|-----------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 4 Kabeljaufilets mit Haut a 140 g | Salz, Pfeffer     | 3 EL Olivenöl         |
| 5 Limetten                        | 2 reife Papayas   | 2 EL Limettenolivenöl |
| Zucker                            | 30 g kalte Butter | 1 Zweig Basilikum     |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (170 Grad Heißluft, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kabeljaufilets säubern, die Gräten ziehen und mit einem Küchentrepp leicht abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit 3 EL Olivenöl den Fisch zuerst auf der Hautseite anbraten, wenden und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten garen. Von 4 Limetten den Saft auspressen. Eine Limette schälen und die Fruchtfilets herausschneiden. Die Papaya schälen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine feine gleichmäßige Würfel schneiden, mit Limettenolivenöl, einer Prise Zucker, Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. In einem Topf restlichen Limettensaft und 10 g Zucker zum Köcheln bringen, kalte Butter untermischen und die Soße damit montieren. Limettenfilets hinzufügen. Den Basilikum in feine Streifen schneiden und mit in die Soße geben. Papayasalat auf der Tellermitte anrichten, darauf den Fisch setzen und mit der Limonensoße servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 09. Februar 2009

## Kabeljau mit rotem Pfeffer, Pak-Choi, grüner Spargel

### Für 4 Personen

|                          |                     |                      |
|--------------------------|---------------------|----------------------|
| 50 g Pinienkerne         | 1 Schalotte         | 2 Zweige Thymian     |
| 1 Bund Thai-Spargel      | 150 g Pak-Choi      | feines Meersalz      |
| 4 Kabeljaufilets a 100 g | 50 ml Weißwein      | 1 Lorbeerblatt       |
| Pfeffer                  | 1 EL Sonnenblumenöl | 20 ml roter Portwein |
| 100 ml Geflügelbrühe     | 2 EL Butter         | 10 ml Balsamico      |
| 50 g Enoki Pilze         | roter Pfeffer       | 1 EL Curryöl         |

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Schalotte schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden, von 1 Thymianzweig die Blättchen abstreifen. Den Spargel und Pak-Choi putzen, separat in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Kabeljaufilets entgräten und mit einem Küchentrepp leicht abtupfen. In einen Topf mit Salzwasser etwas Weißwein, Lorbeer, Pfeffer und 1 Zweig Thymian dazugeben, dann den Fisch abgedeckt auf einem Gitter über diesem Topf leicht dämpfen bis dieser gar aber noch glasig im Kern ist. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Sonnenblumenöl farblos anschwitzen. Dann mit rotem Portwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen, Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit 1 EL Butter, Balsamico und Salz abschmecken. Abschließend die Pinienkerne zu dem Zwiebelsud geben. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und darin Spargel und Pak-Choi schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen. Den roten Pfeffer über den Fisch streuen. Auf vorgewärmten Teller mittig den gedämpften Kabeljau setzen. Kreisförmig den Pak-Choi, die Enoki Pilze und Spargel um den Kabeljau legen, Zwiebelsud und etwas Curryöl angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 07. Juni 2010

# Kabeljau mit Trüffel-Ravioli und Spinat

Für 4 Personen

## Für die Ravioli:

|                   |                              |               |
|-------------------|------------------------------|---------------|
| 100 g Mehl        | 100 g Hartweizen-Nudel-Grieß | 5-6 Eigelb    |
| Meersalz          | 2 EL Olivenöl                | 100 g Ricotta |
| 2 EL Semmelbrösel | 20 g Trüffelpaste            | Pfeffer       |
| 2 EL Butter       |                              |               |

## Für den Kabeljau:

|                              |             |                           |
|------------------------------|-------------|---------------------------|
| 600 g Kabeljaufilet mit Haut | Meersalz    | 1 kleine Knoblauchzehe    |
| 1 EL Olivenöl                | 1 EL Butter | 2 Zweige Thymian          |
| 1 EL Zitronensaft            | 20 ml Sahne | 1 Msp. Piment d'Espelette |
| Zucker                       | Trüffelöl   |                           |

## Für den Spinat:

|                          |             |             |
|--------------------------|-------------|-------------|
| 500 g junger Blattspinat | 1 Schalotte | 1 EL Butter |
| Salz, Pfeffer            |             |             |

Mehl, Grieß, Eigelb und 1 Prise Salz vermengen und gut durchkneten. Zuletzt 2 EL Olivenöl unter den Teig kneten, diesen in Frischhaltefolie einpacken und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Ricotta in einem Küchentuch gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. 1 Eigelb, Semmelbrösel und Trüffelpaste zugeben und vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzsack mit Lochtülle geben. Den geruhten Nudelteig auf einer Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen. In gleichmäßigen Abständen walnussgroße Häufchen der Ricottamasse auf eine Teigbahn aufspritzen. Eine zweite Teigbahn mit Eigelb einstreichen und auf die Nudelplatte mit der Füllung schlagen und festdrücken. Die Raviolis ausstechen. Den Backofen auf 58 Grad Ober-Unterhitze vorheizen (Umluft ist nicht geeignet). Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Vom Kabeljaufilet die Gräten ziehen und in Portionsstücke schneiden und leicht auf der Hautseite salzen. Knoblauch schälen und halbieren. In einer vorgewärmten Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf der Hautseite das Fischfilet bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten anbraten. Danach die Butter, Thymian und Knoblauch zugeben und die Filets wenden. Die Pfanne leicht schräg halten und mit einem Esslöffel die zusammenlaufende Butter-Ölmischung immer wieder über die Kabeljaufilets träufeln. Diese Prozedur ca. 1 Minute lang durchführen. Danach den Kabeljau auf einen Teller geben und im Backofen warm stellen. Knoblauch und Thymian aus der Pfanne nehmen und den Zitronensaft zu der verbleibenden Butter-Olivenöl-Mischung geben. Alles kurz schwenken, mit etwas Sahne verfeinern und mit Zitronensaft, Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker sowie einem Tropfen Trüffelöl abschmecken. Für den Spinat die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, den Spinat geben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. ausgetretene Garflüssigkeit durch ein Sieb abschütten. Raviolis in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz schwenken. Auf einen Teller in die Mitte den Spinat geben. Das Kabeljaufilet darauf setzen und die Trüffelravioli rund herum legen. Den Butter-Olivenöl-Zitronenfond aus der Pfanne auf den Kabeljau und die Ravioli träufeln.

Karlheinz Hauser Montag, 27. September 2010

# Lachs-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße und Mais-Küchlein

## Für 2 Personen

|                            |                                  |                           |
|----------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1 Tomate                   | 20 g gelber, eingelegter Rettich | 100 g frisches Lachsfilet |
| 50 g Avocado               | 1 Bund frischer Koriander        | 10 ml Chili – Chickensoße |
| 2 TL Sesamöl               | 1 Prise Dayong                   | Salz, Pfeffer             |
| 400 g grüner Thai-Spargel  | 1 Spritzer Reissessig            | 1 Spritzer Mirin          |
| 200 g Mehl                 | 100 ml Milch                     | 2 Eier                    |
| 1 Prise Zucker             | 80 g Maiskörner                  | 2-3 EL Pflanzenöl         |
| 50 ml Kokosmilch, ungesüßt | 40 g frische Kokosnuss           |                           |

Tomate kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Tomate würfeln und zuvor die Kerne entfernen. Gelben Rettich und Lachs fein würfeln. Avocado schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Hälfte des Korianders in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Chili-Chickensoße, 1 TL Sesamöl, Dayong, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Grünen Spargel am unteren Stangendrittel schälen, in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Spargel mit Reissessig, 1 TL Sesamöl, Mirin, Salz und Pfeffer marinieren. Mehl, Milch und Eier zu einem Teig vermischen. Eine Prise Salz, Zucker und die abgetropften Maiskörner untermischen. In einer Pfanne mit Pflanzenöl aus dem Teig kleine Küchlein ausbacken. Kokosmilch mit dem restlichen Koriander mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Frische Kokosnuss grob reiben. Spargel auf Tellern kreisförmig anrichten, Lachstatar in einem Ring drauf anrichten, Kokosnuss darauf setzen, mit der Soße umgießen und die Maisküchlein anlegen.

Karlheinz Hauser Montag, 23. März 2009

## Sandwich vom Saibling mit tomatisierter Basilikum-Brühe

### Für 2 Personen

|                  |                            |                         |
|------------------|----------------------------|-------------------------|
| Für Fond         | 10 Strauchtomaten          | 250 g Dosen-Tomaten     |
| 1 Knoblauchzehe  | 10 g Ingwer                | 2 Bund Basilikum        |
| 2 Lorbeerblätter | Meersalz                   | 1 Prise Zucker          |
| 20 Mini-Tomaten  | 50 g kalte Butter          | 150 ml natives Olivenöl |
| Für das Sandwich | 5 Saiblingfilets ohne Haut | 50 ml Sahne             |
| Salz, Pfeffer    | 4 Scheiben Toastbrot       | 500 g Blattspinat       |
| 1 Schalotte      | 3 EL Butter                |                         |

Für den Basilikumfond die Strauchtomaten halbieren und mit den Tomaten aus der Dose mischen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und zehn Blätter abzupfen und zur Seite legen. Restliche Blätter hacken und mit einem Liter Wasser, gemischten Tomaten, Knoblauch, Ingwer, Lorbeerblättern, einer Prise Salz und Zucker in einen Topf geben, vermengen und zum Kochen bringen. Den angesetzten Fond bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen. Den Fond durch ein Tuch in einen kleinen Topf passieren und eine weitere halbe Stunde reduzieren lassen. In der Zwischenzeit die Mini - Tomaten für die Einlage in kochendem Wasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen. Die zurück gelegten Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Den Tomatenfond mit der kalten Butter und dem Olivenöl vermengen und kurz durchmixen. Mini-Tomaten und Basilikumstreifen zugeben und noch mal mit Salz und Zucker abschmecken. Für das Sandwich die Saiblingfilets entgräten. Ein kleines Filet (ca. 50 g) mit der Sahne und etwas Salz im Cutter zerkleinern. Die restlichen Filets in der Mitte halbieren, leicht würzen mit Salz und Pfeffer und auf je einer Hälfte dünn mit der Farce bestreichen. Die zweite Hälfte darauf klappen. Das Toastbrot entrinden und halbieren. Die Brothälften auf je einer Seite dünn mit der Farce bestreichen und die vorbereiteten Fische zwischen die Brotscheiben legen. Die Sandwiches in hitzestabile Frischhaltefolie einpacken und im Wasserbad bei 55 Grad für 15-20 Minuten gar ziehen lassen. Den Spinat waschen. Die Schalotte schälen und würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Schalottenwürfel und Spinat anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sandwiches auspacken und in einer Pfanne mit 2 EL Butter rundherum knusprig anbraten und leicht salzen. Das Sandwich von beiden Seiten knapp anschneiden damit die Enden nicht mehr zu sehen sind. In tiefe Teller in die Mitte etwas Spinat geben, großzügig den Tomatenfond angießen und das Sandwich auf den Spinat setzen.

Karlheinz Hauser Montag, 21. Juni 2010

# Geflügel

## Asia-Nudeln mit gebratener Hoisin Enten-Brüste

### Für 4 Personen

|                              |                             |                             |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 150 ml Oystersoße            | 75 ml Chili-Chicken-Soße    | 60 ml Pflaumensoße          |
| 4 g Dayong (China-Gewürz)    | 1 TL Sesamöl                | 150 ml Geflügelbrühe        |
| 1 EL Ketchup-Manis-Sojasoße  | 1 EL Reisessig              | 5 g gekörnte Brühe          |
| Salz                         | 50 g Möhren                 | 50 g Stangensellerie        |
| 60 g Schalotten              | 50 g Zuckerschoten          | 60 g Champignons            |
| 4 Stück Mini Pak-Choi        | 4 Entenbrüste a 200 g       | ca. 2 EL Hoisin Soße        |
| 3 EL Speiseöl                | 300 g japanische Eiernudeln | 1/2 Bund frischer Koriander |
| 10 g Ingwer, frisch gerieben | 100 g Cashew Nüsse          | 50 g Sojasprossen           |

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Oystersoße, Chili-Chicken-Soße, Pflaumensoße, Dayong, Sesamöl, Geflügelbrühe, Ketchup-Manis-Sojasoße, Reisessig und gekörnte Brühe genau abwiegen und miteinander verrühren, eine Prise Salz untermischen. Die Gemüse putzen. Möhren und Sellerie in feine Würfel schneiden, die geschälten Schalotten und die Champignons vierteln, die Zuckerschoten ganz lassen und den Mini Pak Choi der Länge nach mit Strunk in 6 Teile schneiden. Entenbrüste auf der Hautseite einschneiden, dann mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und anbraten. Wenden, wenn die Haut goldbraun ist. Die Haut mit Hoisin Soße bestreichen. Entenbrüste in den vorgeheizten Ofen geben und rosa garen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, und die Gemüsesorten darin scharf anbraten. Von der Kochplatte nehmen, das Bratfett abgießen und etwas von der vorbereiteten Soßenmischung dazugießen. Kurz durchschwenken. Salzwasser zum Kochen bringen, die Eiernudeln hinein geben und kurz aufkochen lassen. Auf ein Sieb schütten, kalt abbrausen und abtropfen lassen, unter das Gemüse mischen und durchschwenken. Koriander hacken und mit dem Ingwer unter das Nudelgericht mischen. Nicht mehr kochen lassen. Zuletzt die Cashew-Nüsse und Sojasprossen untermischen. Die Asia- Nudeln mit der saftig gebratener Entenbrust belegen und servieren.

Karlheinz Hauser Dienstag, 25 März 2008



## Caesar Salad mit gebratener Perlhuhn-Brust

### Für 4 Personen

|                           |                      |                               |
|---------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 2 Römersalat-Herzen       | 5 Scheiben Toastbrot | 4 Perlhuhnbrustfilets a 100 g |
| Salz, Pfeffer             | 1 EL Sonnenblumenöl  | 2 Zweig Thymian               |
| 2,5 EL Butter             | 50 ml Geflügelbrühe  | 1/2 Zehe Knoblauch            |
| 100 g Parmesan            | 50 g Mayonnaise      | 10 g Joghurt                  |
| 1 Sardellenfilet          | 1 EL Kapern          | 20 ml Champagner-Essig        |
| 2 Spritzer Worcester-Soße | 2 Eigelb             | 5 EL Olivenöl                 |
| 1 Prise Zucker            |                      |                               |

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und die Brotscheiben in Würfel schneiden. Die Perlhuhnbrüste salzen, pfeffern und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite bei mittlere Hitze ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Dann wenden, 2 Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Brotwürfel in einer Pfanne mit 1-2 EL Butter knusprig braten, dann auf Küchenkrepp geben und das Fett etwas abtropfen lassen. Den Geflügelfond leicht erhitzen. Knoblauch schälen, Parmesan reiben. Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen, dann Mayonnaise, Joghurt, Sardelle, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcester-Soße zugeben. Das Eigelb untermixen und langsam das Olivenöl unterrühren. Die Soße mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Salatblätter mit der Soße vermischen und anrichten. Perlhuhnbrüste in Tranchen aufschneiden, auf den Salat legen, mit den Croutons garnieren und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Juli 2010

## Crépinette vom Stubenküken

### Für 4 Personen

#### Für das Geflügel:

|                          |                         |                     |
|--------------------------|-------------------------|---------------------|
| 2 Stubenküken á 400-450g | Salz, Pfeffer           | 100 g Geflügelbrust |
| 50 g Gänseleber          | 20 ml Portwein          | 20 ml Cognac        |
| 2 Zweige Rosmarin        | 80 g Sahne              | 200 g Schweinenetz  |
| 100 g Blattspinat        | 100 g Gänseleberparfait | 2 EL Butter         |
| 1 EL Olivenöl            | 200 ml Geflügelfond     |                     |

#### Für den Rahmwirsing:

|                |              |              |
|----------------|--------------|--------------|
| 1 Kopf Wirsing | Salz         | 2 Schalotten |
| 1 EL Butter    | 150 ml Sahne | Pfeffer      |
| 1 Prise Muskat |              |              |

Die Stubenküken zerlegen und aus der Keule den unteren Knochen entfernen. Die Haut komplett entfernen. Das Fleisch auf einen Teller legen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Die Geflügelbrust ohne die Haut durch den Wolf lassen und kurz einfrieren. In einem Mixer mit der Gänseleber, Salz, Pfeffer, Portwein, Cognac und Rosmarinnadeln unter langsamer Zugabe der Sahne eine grobe Farce herstellen. Das Schweinenetz wässern. Spinatblätter putzen, in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Das Schweinenetz ausdrücken und auf einem Küchentuch auslegen. Mit der Farce dünn bestreichen und zunächst die Brust der Stubenküken auflegen. Das Gänseleberparfait in Würfel schneiden und mit einigen blanchierten Blättern Spinat einwickeln und als Kern auflegen. Nun die Keule mit dem Knochen dagegen legen, mit Farce bestreichen und dann alles in das Schweinenetz einwickeln. Kurz kaltstellen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Crépinette ringsum anbraten, dann im Ofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten fertig garen. Zum Schluss mit etwas Butter, Rosmarin und dem Geflügelfond noch einmal glasieren. Den Wirsing in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kurz und knackig blanchieren. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter leicht anschwitzen, die Wirsingwürfel zugeben und mit der Sahne aufgießen. Das Ganze gut einkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf den vorgewärmten Tellern mittig den Rahmwirsing geben und das Crépinette aufsetzen.

Karlheinz Hauser Montag, 09. November 2009

## Enten-Brust im Pfefferlack

### Für 4 Personen

|                               |                             |                         |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 300 g Blattspinat             | 2 EL Szechuan-Pfefferkörner | 1 EL rosa Pfefferkörner |
| 1/2 TL schwarze Pfefferkörner | 5 EL Honig                  | 1 EL Sojasoße           |
| 4 Entenbrüste a 200 g         | Salz, Pfeffer               | 4 Scheiben Toastbrot    |
| 2 Navettes (Lila-Rübchen)     | 15 Mini-Navettes            | 1 Zweig Thymian         |
| 100 ml Geflügelfond           | 3 Schalotten                | 300 ml Portwein         |
| 100 ml Rotwein                | 2 EL Butter                 | Muskat                  |

Den Backofen auf 70 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Für den Lack die verschiedenen Pfeffer in einem Mörser zerstoßen und mit Honig und Sojasoße verrühren. Die Entenbrüste parieren und die Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen, mit Salz und wenig Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Entenbrüste auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann wenden und auf der Fleischseite nur kurz anbraten. Dann die Fleischscheiben auf je eine Scheibe Toastbrot legen und die Hautseite mit dem Pfefferlack einstreichen. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10- 15 Minuten garen. Die Rübchen schälen und in 1cm breite Spalten schneiden. Die Blätter von den Mini-Rübchen entfernen, so das noch 5 mm vom Blattansatz als Garnitur erhalten bleiben. Das Entenfett in einem Topf erhitzen, die Rübchen darin anschwitzen, einen Thymianzweig zugeben, mit dem Geflügelfond aufgießen und einige Minuten garen. Zwei Schalotten schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Schalotten in einen Topf geben, Rot- und Portwein angießen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann diese Reduktion durch ein Sieb passieren und mit 1 EL Butter montieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Schalotte schälen und fein schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, den Spinat zugeben und diesen zusammenfallen lassen. 1 EL der Portweinreduktion untermischen und den Spinat abschmecken. Den Spinat in der Tellermitte anrichten und die Rübchen darum herum geben. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Spinat fächerartig auflegen. Portweinreduktion in einem Faden um das Fleisch gießen.

Karlheinz Hauser Montag, 14. Dezember 2009

# Feld-Salat mit gebratener Enten-Brust und Artischocken

## Für 4 Personen

|                        |                     |                        |
|------------------------|---------------------|------------------------|
| 200 g Feldsalat        | 2 Entenbrüste       | Salz, Pfeffer          |
| 1 EL Pflanzenöl        | 2 Zweige Thymian    | 8 Artischocken (klein) |
| 2 EL Olivenöl          | 1 Zweig Rosmarin    | 50 ml Sekt             |
| 25 ml Champagner-Essig | 5 ml Estragonessig  | 20 ml Weißwein         |
| 20 ml Weißer Portwein  | 50 ml Traubenkernöl | 1 TL Dijon-Senf        |
| 1 TL Honig             | Salz, Zucker        |                        |

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad ( Umluft 170, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Entenbrüste von Filet und Sehnen befreien, die Haut mit einem scharfen Messer leicht einschneiden, salzen, pfeffern und kurz in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Ein Zweig Thymian dazugeben und im Ofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten mit der Hautseite nach oben garen, anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Die Entenbrust sollte innen noch rosa sein. Die Artischocken schälen, den Stiel dran lassen. Mit einem Kugelausstecher vorsichtig das Heu im Innern herausnehmen, die Artischocken dann halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Artischocken zunächst anbraten, dann bei mäßiger Hitze fertig garen. Ein Zweig Thymian und Rosmarin zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing den Sekt, die Essige und die Weine vermengen, das Traubenkernöl nach und nach reinträufeln und alles mit einem Mixstab oder einem Schneebesen verrühren bis es emulgiert ist. Senf und Honig hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken. Feldsalat auf dem Teller anrichten, mit dem Dressing marinieren. Entenbrüste in Tranchen schneiden und mit den gebratenen Artischocken auf den Salat legen. Wer mag kann noch geröstete Pinienkerne darüber streuen.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Dezember

# Festtag-Ente mit Maronen und Bratäpfel

## Für 6 Personen

### Für die Ente:

|                               |                         |                    |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1 frische Bauernente ca. 2 kg | Salz                    | 3 Zwiebeln         |
| 1 Apfel                       | 1/2 Orange, unbehandelt | 1 -2 Zweige Beifuß |
| 2 Stangen Staudensellerie     | 2 Zweige Rosmarin       | 150 ml Rotwein     |
| 1 TL Speisestärke             |                         |                    |

### Für die Bratäpfel:

|               |                     |                |
|---------------|---------------------|----------------|
| 2 EL Rosinen  | 10 ml Rum           | 6 kleine Äpfel |
| 50 g Marzipan | 2 EL Mandelsplitter |                |

### Für die Maronen:

|                |                                      |             |
|----------------|--------------------------------------|-------------|
| 100 ml Rotwein | 350 g Esskastanien, gegart, geschält | 1 EL Zucker |
| 1 EL Butter    |                                      |             |

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Ente ausnehmen, auswaschen und gut trocknen. Dann von allen Seiten, innen und außen kräftig mit Salz würzen. Die Zwiebeln und Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, die Orange gut abwaschen und ebenfalls würfeln. 2 Zwiebeln, Apfel und Orange mit Beifuß mischen und die Ente damit stopfen. Mit Zahnstochern die Öffnung verschließen. Stangensellerie grob würfeln und mit dem Entenklein, den restlichen Zwiebelstücken und Rosmarin mischen. Alles auf ein tiefes Backblech oder eine Bratreine geben und die Ente darauf setzen. Die Ente in den vorgeheizten Ofen geben und garen, nach ca. 45 Minuten ca. 200 ml Wasser angießen und die Ente während des Garens immer wieder damit begießen, auch immer wieder etwas Wasser zugeben. Die Ente insgesamt 1,5 -2 Stunden garen. Dann die Ente vom Blech nehmen und den gewonnen Bratfond in einen Topf passieren. Etwas Rotwein zugeben und die Soße etwas einkochen. Die Soße evtl. mit etwas Stärke binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und die Ente nochmals ca. 10 Minuten kross braten. Für die Bratäpfel die Rosinen in Rum einweichen. Die Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen und unten leicht abschneiden, so dass sie stehen können. Marzipan, Mandelsplitter und die eingeweichten Rosinen vermengen und die Masse in die ausgehöhlten Äpfel füllen. Die Äpfel in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen ca. 10-15 Minuten garen. Rotwein und Zucker in einen Topf geben und um mehr als die Hälfte einkochen lassen. Die Maronen und Butter zugeben und darin warm schwenken. Die Ente tranchieren, also Brust und Keulen auslösen und die Fleischstücke mit den Maronen und Bratäpfeln anrichten. Die Soße angießen und servieren. Dazu passen Kartoffelknödel oder Reiberdatschi.

Karlheinz Hauser Montag, 21. Dezember 2009

# Gebratene Enten-Brust mit Feld-Salat, Kartoffel-Dressing

## Für 4 Personen

|                           |                        |                           |
|---------------------------|------------------------|---------------------------|
| 1 Zwiebel                 | 1 kleine Knoblauchzehe | 1 Scheibe Frühstücksspeck |
| 2 EL Traubenkernöl        | 100 ml Weißwein        | 1 kleine Kartoffel        |
| 1/2 TL Senf, mittelscharf | 1 Lorbeerblatt         | 1 TL Zucker               |
| 350 ml Brühe              | 4 Entenbrüste a 150 g  | Salz, Pfeffer             |
| 1 Zweig Thymian           | 2 EL Honig             | 350 g Feldsalat           |
| 40 g Sonnenblumenkerne    | 40 g Pinienkerne       | 3 Scheiben Toastbrot      |
| 1 EL Butter               | 50 ml Weißweinessig    | 2 EL Walnussöl            |
| 80 ml Sonnenblumenöl      |                        |                           |

Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, Speck ebenfalls würfeln. Traubenkernöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Würfel glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kartoffel schälen und würfeln, mit Senf, Lorbeerblatt, einer Prise Salz, Zucker und Brühe in den Topf geben und eine halbe Stunde bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Entenbrüste auf der Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen, so dass kleine Vierecke entstehen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten bis diese schön kross ist. Brust wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten, so dass die Poren geschlossen sind. Den Thymian fein hacken und mit dem Honig vermengen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben auf ein Gitter legen, mit der Honigmasse bepinseln und im vorgeheizten Backofen ca. 13 Minuten rosa garen. Die Entenbrust sollte nach dem Garen noch bei ausgeschaltetem Backofen und angelehnter Türe für ca. 8 Minuten ruhen, damit sich das Fleisch noch entspannen kann und der „Saft“ beim anschneiden nicht aus dem Fleisch läuft. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Toastbrotsciben in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Butter bei mäßiger Hitze goldbraun anrösten. Die fertigen Croutons zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Topf mit Kartoffel und Brühe vom Herd nehmen, Essig und Walnuss- und Sonnenblumenöl zugeben und mit einem Stabmixer aufmixen, wobei sich ein schönes sämiges Dressing bildet. Den Feldsalat mit dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen. Auf einem Glasteller mittig platzieren und mit den Croutons bestreuen. Sonnenblumen- und Pinienkerne draufgeben. Die Entenbrust in gleichmäßige Tranchen schneiden und rund um den Feldsalat anlegen. Nach Belieben können Preiselbeeren dazu gereicht werden.

Karlheinz Hauser Montag, 08. Februar 2010

## Gelbes Hähnchen-Curry mit Spitzkohl

### Für 2 Personen

|                               |                          |                          |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 100 g Basmatireis             | Salz                     | 1 Stängel Zitronengras   |
| 30 g Ingwer                   | 1 EL Pflanzenöl          | 1 EL gelbe Currypaste    |
| 2 Limettenblätter             | 150 ml Kokosmilch        | 100 ml Hühnerbrühe       |
| 1/2 Karotte                   | 1 rote Zwiebel           | 3 Thai-Auberginen        |
| je 1/2 rote und gelbe Paprika | 1/2 Spitzkohl (ca.400 g) | 300 g Hähnchenbrustfilet |
| 3 EL Butterschmalz            | 50 g Sojasprossen        | 10 Blätter Basilikum     |
| frischer Koriander            |                          |                          |

Den Reis in Salzwasser kochen. Wenn vorhanden, kann der Reis natürlich auch in einem Reiskocher gekocht werden. Für die Soße vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Ingwer schälen und grob schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Currypaste, Limettenblätter, Ingwer und dem Zitronengras zugeben und anschwitzen. Mit Kokosmilch und Hühnerbrühe aufgießen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und abschmecken. Karotte und Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Thai-Auberginen waschen und vierteln. Paprika in feine Streifen schneiden. Vom Kohl den Strunk entfernen und Kohl in Streifen oder Rauten schneiden. Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden und in einem Wok mit 1 EL Schmalz von allen Seiten anbraten. Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse und die Sojasprossen im Wok mit 1-2 EL Schmalz anbraten, die Kokos-Soße zugeben und kurz aufkochen. Das Gemüse sollte noch knackig sein. Fleisch wieder zugeben und erwärmen. Basilikum unter das Curry mischen und abschmecken. Den Reis und das Curry auf einen Teller geben und mit Koriander garnieren

Karlheinz Hauser Montag, 3. November

## Gepökelte Gänse-Brust auf Linsen-Salat

### Für 4 Personen

|                            |                     |                            |
|----------------------------|---------------------|----------------------------|
| 20 g Pökelsalz             | 2 Gänsebrüste       | 100 g Le Puy-Linsen        |
| 1 Bund Suppengemüse        | 4 Pfefferkörner     | 1 Prise Senfsaat           |
| 2 Lorbeerblätter           | 2 Schalotten        | 2 EL Butter                |
| 1 Scheibe Speck (ca. 60 g) | 250 ml Geflügelfond | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 2 Zweige Thymian           | 3 EL Apfelessig     | 3 EL Rapsöl                |
| Salz, Pfeffer              | 4 Äpfel             | 1 EL Butter                |
| 100 ml weißer Portwein     | 100 ml Gänsesoße    | frischer Meerrettich       |
| einige Zweige Kerbel       |                     |                            |

1 l Wasser und Pökelsalz gut miteinander verrühren und die Gänsebrüste darin einlegen, in den Kühlschrank geben und 24 Stunden ziehen lassen. Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Suppengemüse schälen und grob würfeln. In einem Topf mit reichlich Wasser das Suppengemüse mit Pfefferkörnern, Senfsaat und 1 Lorbeerblatt aufkochen. Die Gänsebrüste aus der Pökellake nehmen und mit in den Topf geben. am Siedepunkt die Gänsebrust ca. 1,5 Stunden gar ziehen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die eingeweichten Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Hälfte der gewürfelten Schalotten in einen Topf mit 1 TL Butter geben und anschwitzen. Die Scheibe Speck zugeben. Abgetropfte Linsen mit in den Topf geben und mit Geflügelfond aufgießen, 1 Lorbeerblatt zugeben, alles ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und der Fond fast vollständig eingekocht ist. In der Zwischenzeit Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Linsen in eine Schüssel geben und den Speck entfernen. Zu den Linsen die restlichen Schalottenwürfel, Petersilie und Thymian geben. Apfelessig und Rapsöl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel schälen, zwei davon grob raspeln und unter die Linsen mischen. Die übrigen Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Zucker karamellisieren, Apfelspalten zugeben, mit Portwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Gänsesoße in einem Topf erwärmen. Meerrettich schälen und fein reiben (ca. 1 EL). Die Gänsebrust in 5 mm dicke Scheiben aufschneiden. Zum Anrichten Linsensalat in die Tellermitte geben, darauf Apfelspalten und Meerrettich geben, die Gänsebrustscheiben um den Salat geben. Mit Kerbel garnieren und etwas Gänsesoße angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 22. November 2010



## Geschnetzeltes von der Mais-Poularde

### Für 4 Personen

|                                  |                          |                          |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 400 g Kartoffeln, mehlig         | 150 g Brokkoli           | Salz                     |
| 150 ml Sahne                     | 1 EL Butter              | 1 TL Wasabipulver        |
| 4 Maispoulardenbrustfilets 180 g | 3 Schalotten             | 100 g kleine Champignons |
| 50 g Steinpilze                  | 1 Bund glatte Petersilie | 2 EL Pflanzenöl          |
| Pfeffer                          | 100 ml Geflügelbrühe     | 150 ml Geflügeljus       |
| 1 Spritzer Zitronensaft          | evtl. 8 Kirschtomaten    |                          |

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Brokkoli in Röschen zerteilen und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Anschließend die Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken. 50 ml Sahne erwärmen und zusammen mit der Butter mit einem Schneebesen unter die Kartoffeln mischen. Wasabipulver mit etwas Wasser anrühren und zusammen mit dem Brokkoli unter das Püree heben. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Öl die Fleischstreifen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischstreifen fast durchbraten, dann aus der Pfanne nehmen. In der Fleischpfanne die Schalotten mit den Pilzen anschwitzen, mit Geflügelbrühe, Geflügeljus und 100 ml Sahne auffüllen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann die Fleischstreifen in die Soße geben und nochmals kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die Petersilie untermischen. Das Püree mittig auf Tellern anrichten, darauf das Geschnetzelte und etwas Soße geben. Nach Belieben mit leicht geschmorten Kirschtomaten garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 07. September 2009

## Lackierte Perlhuhn-Brust mit Blatt-Spinat

### Für 4 Personen

|                             |                         |                                |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 2 EL Szechuan Pfefferkörner | 1 EL Rosa Pfefferkörner | 1/2 TL schwarze Pfefferkörner  |
| 5 EL Honig                  | 1 EL Sojasoße           | 4 Perlhuhnbrustfilets mit Haut |
| Salz                        | 2 EL Speiseöl           | 1 Zweig Thymian                |
| 500 g Blattspinat           | 1 Schalotte             | 1 Knoblauchzehe                |
| 2 EL Butter                 | Pfeffer, Muskat         | 150 ml Geflügelsoße            |

Den Backofen auf 120 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Für den Lack die verschiedenen Pfeffer in einem Mörser oder Cutter fein schroten und mit Honig und Sojasoße verrühren. Die Perlhuhnbrüste von möglichen Federkielen befreien und mit einem Krepppapier trocken tupfen und salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Thymian einlegen und die Brüste auf der Hautseite darin 3 Minuten braten, auf die Fleischseite wenden und kurz braten. Wieder wenden und Hautseiten mit dem Pfefferlack einstreichen. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10- 15 Minuten garen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, Knoblauchzehe zugeben. Spinat in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Den Knoblauch entfernen. Die Soße in einem Topf erwärmen. Perlhuhnbrüste mit Spinat auf Tellern anrichten, die Soße angießen. Dazu passen Kartoffelgnocchi.

Karlheinz Hauser Montag, 13. Dezember 2010

## Mais-Poularde mit Pfifferlingen und Kartoffel-Kräutern

### Für 4 Personen

|                          |                                |                          |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 300 g Kartoffeln, mehlig | Salz                           | 500 g Pfifferlinge       |
| 1 Schalotte              | 4 Maispoulardenbrüste mit Haut | Pfeffer                  |
| 1/2 Bund Kerbel          | 1/2 Bund Schnittlauch          | 1 Bund glatte Petersilie |
| 1/2 Bund Estragon        | 1 EL Sonnenblumenöl            | 2 Zweige Thymian         |
| 1,5 EL Butter            | 2 EL Olivenöl                  | 100 ml Milch             |
| Muskat                   | 30 g Sahne, geschlagen         | 250 ml Geflügelsoße      |

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Pilze putzen. Schalotte schälen und fein schneiden. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Hälfte der Petersilie für die Pilze in feine Streifen schneiden. Restliche Kräuter fein hacken. Die Maispoulardenbrüste salzen, pfeffern und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite bei mittlere Hitze ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Dann wenden, 2 Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Pfifferlinge anbraten, die Schalotten zugeben und zusammen mit den Pilzen schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilienstreifen untermischen. Die Milch erhitzen. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach zugeben und gut mit einem Holzlöffel unter die Kartoffeln rühren, mit Salz und Muskat würzen. 1 EL weiche Butter und die gehackten Kräuter untermischen und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne unterheben. Die Geflügelsoße in einem Topf erhitzen. Mit einem Löffel Nocken aus der Kartoffelmasse ausstechen und jeweils 2 Nocken auf dem jedem Teller anrichten, die Geflügelbrust anlegen und die Pilze darauf geben. Die Geflügelsoße angießen oder extra dazu servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 05. Juli 2010

# Mais-Poularden-Brust mit zweierlei Pfeffer-Soßen

## Für 4 Personen

### Für die Pfeffersoße:

|                          |                          |                       |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1 TL grüne Pfefferkörner | 2 Schalotten             | 2 EL Butter           |
| 50 ml Cognac             | 30 ml Portwein           | 200 ml Kalbsfond      |
| Salz                     | 1 TL weiße Pfefferkörner | 50 ml weißer Portwein |
| 200 ml Geflügelfond      | 150 ml Sahne             |                       |

### Für die Maispoularde:

|                   |                 |                                   |
|-------------------|-----------------|-----------------------------------|
| 3 Tomaten         | 1 Limette       | 4 Maispoulardenbrüste a ca. 180 g |
| Salz, Pfeffer     | 2 EL Pflanzenöl | 1 TL Butter                       |
| 1 Stiel Basilikum |                 |                                   |

Für die Soßen die grünen Pfefferkörner mit kaltem Wasser abwaschen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf eine gewürfelte Schalotte mit 1 EL Butter anschwitzen, grüne Pfefferkörner zugeben mit dem Cognac und dann mit dem Portwein ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann mit Kalbsfond auffüllen und die Soße nochmals zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Soße mit Salz abschmecken. Für die helle Pfeffersoße restliche Schalotte mit den weißen Pfefferkörnern in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem weißen Portwein und Geflügelfond ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann Sahne hinzufügen, kurz einkochen und mit Salz die Soße abschmecken. Den Ofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze (160 Grad Umluft, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und dann sofort in Eiswasser geben, die Haut abziehen und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Limette großzügig schälen und die Fruchtfilets ausschneiden. Die Maispoularde mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Öl anbraten so das sie leicht goldbraun sind, dann für ca. 6-7 Minuten im vorgeheizten Ofen gar ziehen lassen. Tomatenstreifen und Limettenfilets in einer Pfanne mit 1 TL Butter leicht anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikumblättern verfeinern. Maispoulardenbrüste aufschneiden mit den Tomaten-Limettenfilets garnieren und mit den beiden Pfeffersoßen anrichten. Dazu passt sehr gut Kartoffel-Püree.

Karlheinz Hauser Montag, 10. November



**Hack**

## Gefülltes Gemüse mit Kalb-Hack

### Für 4 Personen

#### Für die Artischocken:

|                       |                     |                           |
|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| 4 kleine Artischocken | Zitronensaft        | 50 g Weißbrot ohne Rinde  |
| 1 Eigelb              | 50 ml Sahne         | 1 Schalotte               |
| 1 EL Butter           | 4 Blätter Basilikum | 75 g Hackfleisch vom Kalb |
| 1 EL Olivenöl         | Salz, Pfeffer       |                           |

#### Für die Zucchini:

|                        |                         |                   |
|------------------------|-------------------------|-------------------|
| 8 sehr kleine Zucchini | 1/2 gelbe Paprika       | 1/2 grüne Paprika |
| 1 Tomate               | 1 Schalotte             | 1 Knoblauchzehe   |
| 1 EL Olivenöl          | 1 Zweig Thymian         | Salz, Pfeffer     |
| 50 g Parmesan          | ca. 100 ml Geflügelfond |                   |

#### Für die Zwiebeln:

|                            |                 |                            |
|----------------------------|-----------------|----------------------------|
| 8 kleine frische Zwiebeln  | Salz            | 200 g frischer Blattspinat |
| 1 Schalotte                | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Butter                |
| 30 g gemahlene Pinienkerne | 50 g Parmesan   | 1 Eigelb                   |
| ca. 100 ml Geflügelfond    |                 |                            |

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Artischocken putzen und die äußeren Blätter entfernen. Ein Drittel der Blüte mit dem Sägemesser abtrennen und das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Die Artischockenböden in Form tournieren und in Zitronenwasser legen. Für die Füllung das Weißbrot in Würfel schneiden, Sahne und Eigelb verquirlen und über die Brotwürfel gießen. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 TL Butter die Schalotte glasig andünsten. Basilikum fein schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch und den gedünsteten Schalotten zum Weißbrot geben. Die Mischung mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und in die gut abgetrockneten Artischockenböden füllen. Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Artischocken hineingeben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen. Die Zucchini der Länge nach teilen und die Kerne entfernen. Die Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomate kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und dann in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Schalotte und Knoblauchzehe anschwitzen, die Paprikawürfel dazugeben und andünsten, dann die Tomaten und Thymian zufügen und kurz dünsten. Dann Knoblauch und Thymian herausnehmen. Die Masse gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die halbierten Zucchini füllen. Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Zucchinihälften in die Form geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und etwas Geflügelfond angießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Die Frühlingszwiebeln halbieren, in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken, dann herausnehmen, abtropfen lassen und mit einem Kugelausstecher leicht aushöhlen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer tiefen Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte und Knoblauch anschwitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dann den Spinat ausdrücken und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben. Spinat mit Pinienkernen und Parmesan mischen, die Masse etwas abkühlen lassen und das Eigelb untermischen. Die Zwiebeln mit der Masse füllen. Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Zwiebeln in die Form geben, etwas Geflügelfond angießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Die gefüllten Gemüse anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 10. Mai 2010

# Kalb-Frikadellen mit Rahm-Wirsing und Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

|                             |                              |                            |
|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 500 g Kartoffeln, mehlig    | 500 g Wirsing                | Salz                       |
| 2 Zwiebeln                  | 50 g geräucherter Bauchspeck | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 4 EL Butter                 | 50 g Brötchen vom Vortag     | 130 ml Milch               |
| 500 g Kalbsfleisch vom Hals | 2 Eier                       | 2 TL mittelscharfer Senf   |
| Pfeffer                     | 1 Msp. gekörnte Brühe        | 2 EL Sonnenblumenöl        |
| 1 Schalotte                 | 150 ml Sahne                 | Muskat                     |
| 1 Bund Kerbel               | 150 ml Kalbsjus              |                            |

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Vom Wirsing die einzelnen Blätter abtrennen, den Strunk ausschneiden. Die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Wirsingstücke bissfest kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Speck würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebeln anschwitzen, Speck zugeben, kurz anschwitzen, dann Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen. Brötchen in Würfel schneiden, 80 ml Milch erwärmen und über die Brötchenstücke gießen. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den angeschwitzten Speck-Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Fleischmasse zusammen mit eingeweichtem Brötchen, Eiern, Senf, Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe in eine Schüssel geben und gut vermengen. Aus der Masse kleine Frikadellen abdrehen und diese in einer Pfanne mit 2 EL Öl und 1 EL Butter von beiden Seiten kurz anbraten, dann in eine ofenfeste Form geben und im heißen Ofen fertig garen (ca. 10 Minuten). Die Frikadellen sollen weich und luftig sein, im Kern jedoch gar. Schalotte schälen und fein schneiden, in einem Topf mit 1 TL Butter die Schalotte anschwitzen, Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und blanchierten Wirsing zugeben. Wirsing einkochen lassen, bis er eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 50 ml Milch und 50 ml Sahne erwärmen. Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken. Sahne-Milch und 1,5 EL weiche Butter untermischen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Soße erwärmen. Rahmwirsing auf Teller geben, darauf die Frikadellen setzen. Mit einem Spritzbeutel das Kartoffel-Püree anrichten, die Soße angießen und mit Kerbel bestreuen. und an die Seite mit Hilfe eines Dressiersackes das Kartoffel-Püree anrichten mit Kalbsjus und Kerbel vollenden.

Karlheinz Hauser Montag, 15. März 2010

## Maultaschen im Zwiebel-Fond mit Schweine-Hack

### Für 4 Personen

#### Für die Maultaschen:

|                                 |                                  |                       |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 250 g Hartweizen-Nudelgrieß     | 7 Eigelb                         | 7 EL Olivenöl         |
| Salz                            | 2 Brötchen vom Vortag            | 50 g Blattspinat      |
| 1/2 Bund glatte Petersilie      | 1 Zwiebel                        | 1 EL Butterschmalz    |
| 50 g geräucherter Schinkenspeck | 250 g Hackfleisch Schwein        | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 3 Eier                          | 60 g ital. Trüffelschinken, fein |                       |

#### Für den Zwiebelfond:

|                  |                     |                |
|------------------|---------------------|----------------|
| 2 Zwiebeln       | 1 EL Olivenöl       | 1 EL Butter    |
| 50 ml Madeira    | 500 ml Fleischbrühe | 1 Lorbeerblatt |
| 100 ml Kalbsfond | 1 TL Speisestärke   | Salz, Pfeffer  |

#### Für den Rahmspinat:

|                   |             |                   |
|-------------------|-------------|-------------------|
| 500 g Blattspinat | Salz        | 1 Schalotte       |
| 1 EL Butter       | 80 ml Sahne | 1 EL Crème double |
| 1 Prise Muskat    |             |                   |

Grieß, Eigelbe, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Brötchen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Spinat waschen, gut abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln. Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebel anschwitzen. Schinkenspeck in grobe Stücke schneiden und mit dem Spinat, den ausgedrückten Brötchen, Petersilie und den angeschwitzten Zwiebeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Diese Masse mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. 2 Eier zugeben und alles gut verkneten. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle abfüllen. Den Nudelteig dünn ausrollen und mit verquirltem Ei bestreichen. Die Hackmasse der Länge nach mittig auf die Teigbahn geben und die überstehenden Teiglappen ineinander schlagen. Mit dem Kochlöffelstiel den Teig alle 5 cm quer durchdrücken, so dass kleine Maultaschen entstehen. Die Maultaschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Maultaschen noch ca. 8 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Für den Zwiebelfond Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Zwiebeln braun anschwitzen. Mit Madeira ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann mit Brühe auffüllen und das Lorbeerblatt zugeben. Alles ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen. 1 EL Kalbsfond mit der Stärke vermischen. Restlichen Kalbsfond zu den Zwiebeln geben und aufkochen, dann die angerührte Stärke unterrühren und alles noch weitere 15 Minuten köcheln lassen. Den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Rahmspinat den Spinat waschen, in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Sahne zugeben und 2-3 Minuten kochen lassen. Dann vorbereiteten Spinat und Crème double zugeben und mit Salz und Muskat würzen. Zum Anrichten Rahmspinat auf die Tellermitte geben, darauf 2 Maultaschen setzen und den Zwiebelfond angießen. Nach Belieben noch gezupften Trüffelschinken obenauf geben.

Karlheinz Hauser Montag, 15. November 2010



# Innereien

## Geflügel-Leber-Terrine, Sellerie-Apfel-Salat, Walnüsse

### Für 4 Personen

|                     |                 |                          |
|---------------------|-----------------|--------------------------|
| Für die Terrine     | 250 g Butter    | 1 Knoblauchzehe          |
| 1 Zweig Rosmarin    | 1 Zweig Thymian | 2 Eier                   |
| 250 g Geflügelleber | Salz, Pfeffer   | 100 g grüner Speck, dünn |

### Für den Salat:

|                        |                  |                                |
|------------------------|------------------|--------------------------------|
| 150 g Sellerie         | 2 Äpfel          | 3 EL Sauerrahm                 |
| 3 EL Mayonnaise        | 2 EL Orangensaft | 1 Spritzer Zitronensaft        |
| 1 Prise Cayennepfeffer | Salz, Zucker     | 4 eingelegte schwarze Walnüsse |

Den Backofen auf 140 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Butter in einen Topf geben und klären. Knoblauch schälen und fein reiben. Rosmarin- und Thymianblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Leber säubern, in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei nach und nach die geklärte, lauwarmer Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern abschmecken und die verquirlten Eier einrühren. Eine feuerfeste Terrinenform von ca. 700 ml Inhalt mit den Speckscheiben auslegen, so dass diese ca. 3 cm auf jeder Seite überstehen. Die Masse einfüllen und mit den überstehenden Speckscheiben die Form verschließen. Die Terrinenform in ein Wasserbad stellen und im vorgeheizten Backofen für ca. 40-50 Minuten pochieren. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Sellerie und die Äpfel schälen, in gleichmäßige Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sauerrahm, Mayonnaise, Orangensaft und Zitronensaft vermischen, mit Cayennepfeffer, Salz und Zucker würzen. Gemüsestreifen mit dem Dressing vermengen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann nochmals abschmecken. Die erkaltete Terrine mit einem Messer in ca. 1,5 bis 2 cm starke Scheiben schneiden und jeweils eine auf den Teller geben. Apfel-Selleriesalat dazugeben. Schwarze Nüsse in Scheiben schneiden und zum Garnieren auf die Teller geben.

Karlheinz Hauser Montag, 20. Dezember 2010

## Kalb-Leber Berliner Art mit Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

|                          |                    |                         |
|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1 Brokkoli               | Salz               | 20 Fingerkarotten       |
| 500 g Kartoffeln, mehlig | Salz               | 2 Zwiebeln              |
| 150 g Mehl               | 1 EL Paprikapulver | ca. 500 ml Frittierfett |
| 2 Äpfel                  | 50 g Zucker        | 20 ml Weißwein          |
| 150 g Butter             | 150 ml Milch       | Muskat                  |
| 1/2 Bund Schnittlauch    | 650 g Kalbsleber   | 1 Zweig Salbei          |
| 1 Zweig Rosmarin         | 20 ml Hühnerfond   | Pfeffer                 |
| 100 ml Kalbsfond         |                    |                         |

Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser gar kochen, Fingermöhren putzen und ebenfalls in Salzwasser garen. Gekochtes Gemüse abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, vierten und in Salzwasser weich kochen. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden. ca. 100 g Mehl und Paprika vermischen und die Zwiebelringe darin wälzen. In einem Topf mit heißem Fett die Zwiebelringe goldbraun frittieren, herausnehmen, auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und salzen. Die Äpfel waschen, in gleichmäßige Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. 20 g Butter und Apfelspalten zugeben und solange in der Pfanne schwenken bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist und die Apfelspalten glasiert sind. Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch und 80 g Butter zugeben und mit einem Holzkochlöffel gut durchrühren. Das Püree mit Salz und einer Prise Muskat abschmecken. Schnittlauch abspülen und fein schneiden. Von der Kalbsleber 8 Scheiben a 80 g abschneiden, diese in restlichem Mehl wenden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter von beiden Seiten je 1-2 Minuten die Leberscheiben sachte anbraten. Zum Schluss mit Salz würzen. Salbei und Rosmarin fein hacken und die Leber in einer Pfanne mit 1 EL Butter und den Kräutern nochmal kurz nachbraten. In einer Pfanne mit 2 EL Butter und Hühnerfond Brokkoliröschen und Fingermöhren erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsfond in einem Topf erwärmen. Auf jeden Teller zwei Scheiben von der gebratenen Kalbsleber legen. Darauf Apfelspalten und Röstzwiebeln verteilen. Zwei Nocken Kartoffel-Püree zugeben und mit etwas Schnittlauch bestreuen. Das Gemüse auf den Teller anrichten. Kalbsfond auf die Leber geben und sofort servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 06. September 2010

## Kalb-Leber Berliner-Art

### Für 4 Personen

|                          |                             |                           |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 700 g frische Kalbsleber | 500 g Kartoffeln            | Salz                      |
| 200 g Brokkoli           | 12 Fingermöhren             | 2 Äpfel (z.B. Elstar)     |
| 1 Spritzer Zitronensaft  | 70 ml Milch                 | 8 EL Butter               |
| Pfeffer                  | 1 Prise Muskat              | 2 Zwiebeln                |
| Mehl                     | 1 EL Paprikapulver, edelsüß | ca. 100 ml Sonnenblumenöl |
| Zucker                   | 1 EL Mandelblättchen        | ca. 100 ml Kalbsjus       |

Die Leber häuten, wässern und sämtliche Adern herausschneiden. Dann die Leber in 8 Scheiben schneiden. Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Fingermöhren abwaschen, putzen bzw. schälen und in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Äpfel schälen, entkernen in Scheiben schneiden und in Zitronenwasser legen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Die gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken. Milch erwärmen, 2 EL Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Milch und braune Butter und unter die Kartoffeln mischen und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in Mehl wenden, mit Paprikapulver bestäuben und in einer tiefen Pfanne mit Sonnenblumenöl knusprig braun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben aus dem Zitronenwasser nehmen, auf Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten in der Butter anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Die Leberscheiben mit Mehl bestäuben. In einer weiteren Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl mit 1 EL Butter erhitzen und die Kalbsleberscheiben von beiden Seiten gut anbraten und rosa garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Mandeln zugeben und leicht bräunen, dann die Brokkoliröschen untermischen und warm schwenken. Fingermöhren in einer Pfanne mit 1 EL Butter glacieren, mit Zucker und Salz würzen. Kalbsjus erhitzen. Auf vorgewärmten Tellern mittig das Kartoffel-Püree geben darauf die Leber anrichten und mit Bratbutter nappieren. Apfelscheiben auf die Leber legen und frittierten Zwiebeln obenauf geben. Brokkoli und Fingermöhren dazu reichen. Kalbsjus angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 26. Oktober 2009

**Kalb**

## Cordon-bleu vom Milchkalb-Rücken mit Thymian-Jus

### Für 4 Personen

|                         |                              |                        |
|-------------------------|------------------------------|------------------------|
| 600 g Milchkalbsrücken  | 160 g Schwarzwälder Schinken | 160 g Emmentaler Käse  |
| Salz, Pfeffer           | ca. 2 EL Mehl                | 2 Eier                 |
| ca. 200 g Semmelbrösel  | 300 ml brauner Kalbsfond     | 3 Zweige Thymian       |
| 200 g Frühlingszwiebeln | 250 g kl weiße Champignons   | 70 g Butter            |
| Zucker                  | 2 TL Zitronensaft            | 50ml Sonnenblumenöl    |
| 50 g Sahne, geschlagen  | 1 EL Kerbelblättchen         | 1 EL glatte Petersilie |
| 1 Zitrone               |                              |                        |

Das Fleisch in vier gleichgroße Stücke schneiden, diese in der Mitte einschneiden (nicht ganz durchschneiden), aufklappen und anschließend plattieren. Das aufgeklappte Fleisch komplett mit einer Scheibe Schinken belegen, darüber den Käse legen, zuklappen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Schnitzel in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und mit Semmelbröseln panieren. Kalbsfond, bis auf 1 EL, in einen Topf geben. Thymianblätter abzupfen, zum Fond geben und etwas einkochen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, von der Wurzel an in 3 cm lange Stücke schneiden und halbieren. Die Champignons in dicke (ca. 5 mm) Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und glasig dünsten. Die Champignons zugeben, nochmals würzen, mit Zitronensaft abschmecken und gar ziehen. Die gefüllten Schnitzel in einer Pfanne mit 50 ml Sonnenblumenöl gleichmäßig von beiden Seiten anbraten. 50 g Butter zugeben und immer wieder mit der schäumenden Butter übergießen, bis sie knusprig braun gebacken sind. Kalte Butter und 1 EL braunen Kalbsfond an die Frühlingszwiebeln und Champignons geben. Geschlagene Sahne unterziehen und mit Kerbel und Petersilie verfeinern. Die Zitrone schälen und das Fruchtfleisch als Filets ausschneiden. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, das Cordon-bleu darauf anrichten, mit Zitronenfilets und Kerbel garnieren sowie mit der Thymianjus vollenden.

Karlheinz Hauser Montag, 05. Mai 2008

## Geschmorter Chicorée mit Kalbfleisch-Röllchen

### Für 4 Personen

|                           |                              |                    |
|---------------------------|------------------------------|--------------------|
| 4 Chicorée                | 120 g Butter                 | 1 Zweig Thymian    |
| 1 Spritzer Portwein, weiß | 1 EL Puderzucker             | Salz, Pfeffer      |
| 8 Kalbschnitzel á 60g     | 16 sonnengetrocknete Tomaten | 2 Zweige Basilikum |
| 4 Scheiben Parma-Schinken | 8 Holzspieße                 | 2 EL Olivenöl      |
| 250 ml Geflügelfond       | 1 Karotte                    | 60 g Sellerie      |
| 1 Stange Lauch            | 1 EL Butter                  | 50 ml Kalbsfond    |

Die Chicorée mit einem Messer vorsichtig vom Strunk entfernen, so dass die Blätter nicht beschädigt werden und zusammen halten. Die Butter in einem Topf schmelzen, den Thymian, je einen Spritzer Portwein und Wasser, Puderzucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Chicorée mit dieser aromatisierten Butter in 4 Vakuumbutel geben und mit dem Vakuumiergerät zuschweißen. Die Beutel im Wasserbad bei 68 Grad 10 Minuten kochen. Für die Kalbsröllchen, die Kalbschnitzel plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit je zwei Tomatenfilets, Basilikumblättern und etwas Parma-Schinken belegen und einrollen, mit einem Holzspieß fixieren. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Röllchen anbraten und unter Zugabe von etwas Geflügelfond im Ofen bei 160 Grad ca.5-6 Minuten garen. Karotte, Sellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden und in Butter und Olivenöl anziehen. Chicorée aus den Beuteln nehmen, halbieren, und auf das Gemüse setzen. Mit etwas Kalbsfond und der restlichen Flüssigkeit aus dem Beutel noch mal langsam mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten schmoren. Chicorée mit Gemüse und je zwei Kalbsröllchen anrichten.

Karlheinz Hauser Montag, 16. November 2009

## Kalb-Filet im Brot-Mantel mit Wirsing

**Für 4 Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

|                        |                      |                    |
|------------------------|----------------------|--------------------|
| 5-8 Scheiben Toastbrot | ca. 1 kg Kalbsfilet  | Salz, Pfeffer      |
| 2 EL Pflanzenöl        | 1 Hähnchenbrustfilet | ca. 500 ml Sahne   |
| 1 TL Pastetengewürz    | 1 Spritzer Cognac    | 1/2 Kopf Spitzkohl |
| 1 Kopf Wirsing         | 2 Schalotten         | Muskat             |

Die Toastbrotsscheiben einfrieren. Das Kalbsfilet von Sehnen befreien und rund zuschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz und heiß anbraten, dann 10 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und kurz im Tiefkühler anfrieren. In einem Mixer Hähnchenbrust mit ca. 150 ml Sahne und dem Pastetengewürz sowie Salz und Pfeffer und etwas Cognac zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten. Den Spitzkohl in Blätter trennen, in Salzwasser kurz blanchieren und auf einem Tuch trocknen. Die Brotscheiben in der Mitte noch mal durchtrennen und auslegen, mit etwas Farce bestreichen, dann jeweils ein Spitzkohlblatt darauf legen und noch mal mit einer dünnen Schicht Farce bestreichen. Das Kalbsfilet drauflegen und alles gleichmäßig einwickeln. Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die fertige Roulade schön gleichmäßig in einer beschichteten Pfanne rundum goldbraun anbraten und im vorgeheizten Ofen ca. 15- 20 Minuten rosa garen. (Dabei die Gartemperatur mit einem Kerntemperaturfühler überprüfen. Die Innentemperatur darf 48 Grad nicht übersteigen, sonst ist das Filet nicht mehr rosa und wird trocken.) Filet herausnehmen und nochmals ca. 5 Minuten vor dem Anschneiden ruhen lassen. Den Wirsing in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser blanchieren. Die Schalotten schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Wirsing und der restlichen Sahne einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Wirsing mittig auf dem Teller anrichten. Das Kalbsfilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Wirsing anrichten.

Karlheinz Hauser Montag, 04. Mai 2009



## Kalb-Filet mit Kräutern auf Kohlrabi-Nudeln

### Für 4 Personen

|                            |                  |                  |
|----------------------------|------------------|------------------|
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 1 Bund Kerbel    | 4 Zweige Thymian |
| 1 Zweig Rosmarin           | 1 Zweig Estragon | 700 g Kalbsfilet |
| Salz, Pfeffer              | 1 EL Olivenöl    | 2 Kohlrabi       |
| 2 EL Butter                | Zucker           | 50 ml Sahne      |
| 300 ml brauner Kalbsfond   |                  |                  |

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln. 4 Kerbelzweige und 3 Thymianzweige zur Seite legen, die übrigen Kräuter fein schneiden. Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Olivenöl einreiben. Dann in den geschnittenen Kräutern wenden, so dass es vollkommen mit Kräutern ummantelt ist. Das Fleisch in hitzestabile Frischhaltefolie fest einwickeln, danach in Alufolie stramm einrollen. Die Kalbsfiletrolle im Wasserbad (etwa 90 Grad) 12 Minuten pochieren. (Im Kern sollte das Fleisch dann eine Temperatur von ca. 52 Grad haben. ). Das Fleisch aus dem Wasserbad nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Gemüsenudeln schneiden. Die Nudeln in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sahne zugeben und diese einkochen lassen. Kerbel fein hacken und darüber streuen. Kalbsfond mit Thymian aufkochen. Das Fleisch auspacken und aufschneiden. Auf Tellern mittig die Kohlrabinudeln anrichten darauf das Kalbsfilet anrichten und die Soße angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 22. März 2010

## Kalb-Koteletts auf Rucola-Salat mit Steinpilzen

### Für 4 Personen

|                            |                          |                         |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 200 g Rucola               | 500 g frische Steinpilze | 3 Schalotten            |
| 1/4 Bund glatte Petersilie | 4 Kalbskoteletts a 250 g | Salz, Pfeffer           |
| 2 EL Sonnenblumenöl        | 1 Zweig Rosmarin         | 1 Zweig Thymian         |
| 1-2 Knoblauchzehen         | 6 EL Olivenöl            | 2 EL weißer Balsamico   |
| 1 TL Senf                  | 1 EL Butter              | 1 Spritzer Zitronensaft |
| Steakpfeffer               |                          |                         |

Rucola waschen, trocken schütteln, die Stiele entfernen und Rucola zupfen. Steinpilze putzen, erdige Teile abschneiden. Die Hüte mit einem weichen Tuch abreiben, braune Stellen mit einem kleinen Messer abschaben und je nach Größe die Pilze halbieren oder vierteln. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. In einer Grillpfanne 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Koteletts bei hoher Hitze gleichmäßig von beiden Seiten anbraten, dann Hitze reduzieren und Steaks rosa garen. Rosmarin, Thymian und die Knoblauchzehe mit die Bratpfanne geben. (Oder Öl mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian mischen. Steaks darin wenden, abtropfen lassen und auf den Grill geben.) Für das Dressing 4 EL Olivenöl, Balsamico, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Steinpilze in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Nach dem Austreten der Flüssigkeit die Butter und die Schalotten hinzufügen. Bei verminderter Hitze weitere 2 Minuten braten. Die gehackte Petersilie in die Pfanne streuen, die Pilze mit Salz und Pfeffer und etwas geriebenen Knoblauch würzen. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft vollenden. Rucola mit dem Dressing marinieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Kalbskotelett darauf geben, die gebratenen Steinpilze um das Fleisch legen, mit dem Steakpfeffer vollenden.

Karlheinz Hauser Montag, 23. Juni 2008

## Kalb-Rücken mit SalbeiParpadelle

### Für 2 Personen

|                      |                      |                               |
|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1/2 Bund Salbei      | 200 g Hartweizenmehl | 4 Eigelb                      |
| 1 TL Olivenöl        | Salz, Pfeffer        | 400 g ausgelöster Kalbsrücken |
| 2 EL Pflanzenöl      | 2 Strauchtomaten     | 1 Limette                     |
| 2 EL Butter          | 1 Zweig Thymian      | 80 ml Kalbsfond               |
| 10 Blätter Basilikum |                      |                               |

Den Salbei abspülen, trocken schütteln und einen Teil davon klein hacken Für den Nudelteig den Hartweizengrieß mit dem Eigelb, dem Olivenöl, einer Prise Salz und dem gehackten Salbei in einer Küchenmaschine solange kneten bis sich eine homogene Masse ergibt. Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen und daraus Parpadelle (mind. 1 cm breit herstellen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2). Die Kalbsrücken parieren und in 2 Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Steaks darin anbraten, dann für ca. 7-8 min bei 160 Grad im Ofen gar ziehen lassen. Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren und dann sofort in Eiswasser geben, die Haut abziehen und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Limette dick schälen und Filets herauschneiden. Ein Esslöffel Butter erhitzen und die Tomaten- und Limonenfilets darin leicht anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Topf mit Wasser und Salz die Nudeln bissfest kochen und anschließend mit etwas Butter und den restlichen Salbei in einer Sauteuse abschmecken. Die Steaks kurz mit etwas Butter, Thymian und Kalbsfond in einer Pfanne aromatisieren. Die Nudeln auf einem vorgewärmten Teller mittig anrichten. Den Kalbsrücken anlegen und mit den Tomaten-Limonenfilets garnieren sowie mit dem Kalbsfond nappieren. Basilikum hacken und über die Nudeln geben.

Karlheinz Hauser Montag, 13. Juli 2009

## Kalb-Rücken-Steak mit Taleggio

Für 4 Personen

|                         |                            |                      |
|-------------------------|----------------------------|----------------------|
| 200 g Rucola            | 3 Strauchtomaten           | 4 Kalbsrückensteaks  |
| Salz                    | schwarzer Pfeffer          | 2 EL Sonnenblumenöl  |
| 1 Zweig Rosmarin        | 1/2 Bund Thymian           | 2 Scheiben Toastbrot |
| 3 EL Butter             | 200 g Taleggio             | 60 g Parma-Schinken  |
| 250 g Pfifferlinge      | 1/2 Bund glatte Petersilie | 1 Schalotte          |
| 1 Spritzer Zitronensaft | 3 EL Olivenöl              | 2 EL Balsamico       |
| 1 Spritzer Hühnerbrühe  | Zucker                     |                      |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl von beiden Seiten kurz und scharf anbraten, herausnehmen und auf ein Backofengitter legen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. (1 Zweig Thymian für die Pilze zur Seite legen.) Das Toastbrot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldgelb anbraten, herausnehmen und auf Küchentrepp legen. Taleggio und Parma-Schinken in Würfel schneiden. Kräuter, Brotwürfel, Käse und Parma-Schinken in einer Schüssel vermengen und mit etwas Pfeffer würzen. Die Käsemischung mit einem Löffel gleichmäßig auf den Steaks verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten garen. Die Pfifferlinge putzen und evtl. halbieren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Pilze anbraten. Schalotte und Thymianzweig zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zuletzt die Petersilie untermischen. Aus Olivenöl, Balsamico, 1 Spritzer Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette mischen. Rucola damit anmachen. Auf jeden Teller marinierten Rucola in die Mitte geben. Das gratinierte Kalbsrückensteak auf den Rucola setzen und mit den gebratenen Pfifferlingen und den Tomatenwürfel garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 13. September 2010

## Piccata milanese mit Spaghettini

### Für 4 Personen

|                    |                          |                         |
|--------------------|--------------------------|-------------------------|
| 2 Schalotten       | 1 Knoblauchzehe          | 2 Tomaten               |
| 100 g Tomaten      | 4 EL Olivenöl            | Salz, Pfeffer           |
| eine Prise Zucker  | 50 g Champignons         | 20 g gekochter Schinken |
| 200 g Spaghettini  | 4 Kalbsschnitzel a 120 g | Mehl                    |
| 2 Eier             | 50 g Parmesan            | 1 TL Butter             |
| 2 Stiele Basilikum | 1 Zitrone                |                         |

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Dosen-Tomaten mit dem Pürierstab kurz durchmixen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Gemixte Tomaten und Tomatenwürfel zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Champignons putzen und in dünne Streifen schneiden. Schinken ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Fleisch dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Eier verquirlen und mit frisch geriebenem Parmesan mischen, darin die Schnitzel wenden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und 1 TL Butter die Schnitzel bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind (auf jeder Seite ca. 2 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warm stellen. Das Bratfett abgießen und in der Pfanne Champignons- und Schinkenstreifen anschwitzen. Basilikum fein schneiden und unter die Tomatensoße geben. Spaghettini auf Tellern anrichten, Schnitzel darauf geben. Tomatensoße angießen und darauf Schinken- und Champignonstreifen geben. Mit Basilikumblättern garnieren. Eine Zitrone in Spalten schneiden und dazu reichen.

Karlheinz Hauser Montag, 07. Juli 2008

## Saltimbocca mit Parma-Schinken

### Für 4 Personen

|                               |                           |                  |
|-------------------------------|---------------------------|------------------|
| 8 dünne Kalbsschnitzel je 80g | Salz                      | Pfeffer          |
| 16 Blätter Salbei             | 8 Scheiben Parma-Schinken | 1 EL Pflanzenöl  |
| 2 Schalotten                  | 1 Bund Basilikum          | 5 Tomaten        |
| 2 EL Olivenöl                 | 1 Dose Pulpa-Tomaten      | 20 Kirschtomaten |
| Meersalz                      | 16 Champignons            | 2 EL Butter      |
| 200 ml Kalbsfond              | 2 Limonen                 | 300 g Taglierini |
| Blattpetersilie               |                           |                  |

Die Kalbsschnitzel leicht plattieren mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Salbei belegen und mit Parma-Schinken umwickeln. Den Backofen auf 180°C vorheizen (Umluft 160°, Gas Stufe 3). Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Saltimbocca darin anbraten und im Ofen bei 180°C ca 3-4 min garen, dann warm stellen. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Blätter von zwei Stielen Basilikum in feine Streifen schneiden. Die Tomaten klein würfeln, einen Esslöffel Tomatenwürfel bei Seite stellen. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Schalotten und das Basilikum darin leicht andünsten. Die kleingeschnittenen Tomaten und eine halbe Dose Pulpa Tomaten dazu geben und alles eine halbe Stunde leicht köcheln lassen, sodass die Tomatenwürfel nicht all zu sehr verkocht sind. Die Kirschtomaten abziehen und mit einigen Basilikumblättern zu der Soße geben. Mit Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer aus der Mühle vollenden. Die Champignons waschen und vierteln und in etwas Butter schön anschwitzen und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Basilikum abschmecken. Den Kalbsfond leicht köcheln. Die Limonen schälen und filettieren und mit einem Esslöffel Tomatenwürfel zum Kalbsfond geben. Die Taglierini in einem Topf mit Salz al dente kochen und kurz in zerlassener Butter schwenken. Blattpetersilie Hacken. Nun auf die vorgewärmten Teller die Taglierini anrichten und mit der Kirschtomatensoße nappieren. Die Saltimboccas um die Nudeln legen, mit dem Limonen Kalbsfond übergießen und mit den Champignons und frischen Kräutern garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 02. Februar 2009

# Tafelspitz vom Kalb mit Meerrettich-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Tafelspitz:

|                           |                        |                        |
|---------------------------|------------------------|------------------------|
| 800 g Tafelspitz vom Kalb | Salz                   | 4 Schalotten           |
| 3 Karotten                | 1/2 Sellerieknolle     | 1/2 Lauchstange        |
| 2 Lorbeerblätter          | 1 TL Pfefferkörner     | 2 Zweige Thymianzweige |
| 1 Stiel glatte Petersilie | 400 g Kartoffeln, fest |                        |

### Für die Soße:

|                             |                      |                   |
|-----------------------------|----------------------|-------------------|
| 200 ml Brühe vom Tafelspitz | 200 ml Sahne         | 60 g kalte Butter |
| 70 g frischer Meerrettich   | 1 Saft einer Zitrone | Weißbrotbrösel    |

In einem Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen. Von dem Fleisch Sehnen und Häute abschneiden und zusammen mit dem Fleisch in das kochende Wasser geben. Die Hitze reduzieren, das Fleisch ca. 5 Minuten köcheln lassen und dann das Wasser vollständig abgießen. Das Fleisch kalt abspülen und wieder in den Topf geben. 2 l kaltes Wasser angießen und zum Kochen bringen, mit Salz würzen. Schalotten halbieren. Karotten, Sellerie und Lauch waschen bzw. schälen, eine Karotte und 100 g Sellerie beiseite legen. Rest Gemüse in Stücke schneiden und mit den Schalotten, Lorbeerblättern, Pfefferkörner, Thymian und Petersilie zu dem Fleisch geben und ca. 50-60 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen und zusammen mit beiseite gelegten Karotten und Sellerie in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit einer Fleischgabel in die dickste Stelle des Tafelspitz stechen. Lässt sich die Gabel leicht wieder herausziehen und tritt kein rötlicher Saft aus, das Fleisch aus der Brühe nehmen mit einem feuchten Stofftuch abdecken und warm stellen. 300 ml der Brühe abmessen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln und Gemüswürfel in dieser Brühe weich kochen. 200 ml vom restlichen Fond in einen Topf geben mit der Sahne aufgießen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Kalte Butter unterrühren und die Soße damit binden, den Meerrettich hinzufügen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Evtl. mit den Brotbröseln noch die Soße binden. Nun den Tafelspitz in Scheiben schneiden und mit Gemüswürfeln anrichten, die Meerrettichsaue angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 01. Februar 2010

## Vitello Tonnato 'Spezial'

### Für 4 Personen

|                   |            |                |
|-------------------|------------|----------------|
| 800 g Kalbsrücken | 1 Zwiebel  | 1 Lorbeerblatt |
| 1 Gewürznelke     | Salz       | 50 g Karotte   |
| 50 g Sellerie     | 50 g Lauch |                |

### Für die "Spezial" Soße:

|                       |                  |                     |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| 300 g Thunfisch in Öl | 300 g Mayonnaise | 2 Limonen           |
| 1 TL scharfer Senf    | 1 EL Kapern      | 20 g Sardellenpaste |
| 1 Bund Basilikum      | 1 EL Weißwein    |                     |

Den Kalbsrücken zunächst von Sehnen befreien und rund binden. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Nelke spicken. Karotte, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln. Einen großen Topf mit reichlich Wasser, Salz, der gespickten Zwiebel und dem Gemüse aufkochen. Kalbsrücken zugeben und ca. 45 Minuten köcheln (das Fleisch sollte innen noch rosa sein). Nun das Fleisch in dem Fond erkalten lassen. Den Thunfisch und die Mayonnaise in einen Mixer geben. Die Limonen auspressen und den Saft zugeben. Ebenfalls Senf, Kapern, Sardellenpaste, grob gehacktes Basilikum und Weißwein zugeben und zu einer sämigen Soße pürieren. Den Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit der Thunfischsoße dick nappieren. Z.B. mit Rauke und Friséésalat, Kirschtomaten, etwas Basilikum, getrockneten Tomaten und Ölsardinen garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 20. April 2009





**Lamm**

## Lamm-Koteletts, Zitronen-Thymian-Soße, dreierlei Bohnen

### Für 2 Personen

|                                    |                            |                            |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 50 g weiße getrocknete Bohnenkerne | ca. 400 ml Geflügelfond    | 1 Scheibe Speck (ca. 30 g) |
| 1 Lorbeerblatt                     | 1 Zweig Thymian            | 1 Zweig Bohnenkraut        |
| 100 g grüne Bohnen                 | Salz                       | 100 g grüne Bohnenkerne    |
| 1 Tomate                           | 1/2 Bund glatte Petersilie | 1/2 Bund Kerbel            |
| 1 Schalotte                        | 20 g feine Speckwürfel     | 6 Lammkoteletts            |
| Pfeffer                            | 3 EL Olivenöl              | 2 EL Butter                |
| 1 Bund Zitronenthymian             | 150 ml Lammfond            | Meersalz                   |

Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Geflügelfond, einer Speckscheibe, Lorbeerblatt und 1 EL Olivenöl ca. 1 Stunde kochen. Dann einen Zweig Thymian und Bohnenkraut zugeben und die Bohnen noch ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Bohnen abgießen und den Bohnenfond auffangen. Die grünen Bohnen putzen, in Salzwasser gar kochen. Abschütten, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die frischen Bohnenkerne ebenfalls in Salzwasser kochen, abschütten, in Eiswasser abschrecken und aus der Pelle drücken. Die Tomate in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und die Filets in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Auf ein Blech oder einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen noch ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Schalotte und Speckwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig anschwitzen, alle drei Sorten Bohnen zugeben und etwas von dem Bohnenfond zugeben. Kurz schwenken, bis die Bohnen heiß sind, dann 1 EL Olivenöl, gehackte Kräuter sowie die Tomatenwürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätter vom Zitronenthymian fein abzupfen und in einem Topf mit 1 EL Butter bei milder Hitze behutsam anschwitzen damit sich die Aromastoffe entfalten können, die Lammsoße zugeben und einmal kurz aufkochen lassen. In die Tellermitte das Bohnengemüse geben und die Lammkoteletts darum herum anrichten. Die Soße um den Teller träufeln und die Koteletts mit etwas Meersalz bestreuen.

Karlheinz Hauser Montag, 14. Juni 2010

## Lamm-Rücken mit Artischocken und Bohnen-Ragout

### Für 4 Personen

|                              |                           |                       |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 100 g Coco-Bohnen            | 2 Schalotten              | 5 EL Olivenöl         |
| ca. 300 ml Geflügelbrühe     | 100 g grüne Bohnen        | Salz                  |
| 50 g frische Bohnenkerne     | 800 g Lammrücken (Strang) | Pfeffer               |
| 3 Zweige Thymian             | 1 Zweig Rosmarin          | 8 kleine Artischocken |
| 4 getrocknete Tomatenviertel | 2 EL Butter               | 1 Zweig Bohnenkraut   |
| Piment d'Espelette           | 100 ml Lammfond           |                       |

Die Coco-Bohnen ca. 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, die abgeschütteten eingeweichten Bohnen zugeben, mit Brühe auffüllen und weich kochen. Evtl. immer mal wieder etwas Brühe zugeben. Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Fève-Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 vorheizen). Lammrücken parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl in von allen Seiten anbraten. Dann mit einem Zweig Thymian in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten rosa garen. Rosmarin fein hacken, von einem Zweig Thymian die Blättchen abzupfen. Die Artischocken schälen. Mit einem Parisienne-Löffel vorsichtig das Innere rausnehmen, dann die Artischocken vierteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Artischocken scharf anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren und ca. 8 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Thymianblätter untermischen. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Die Coco, Fève und grüne Bohnen zusammen in einer Sauteuse mit 2 EL Butter erwärmen, die in Würfel geschnittenen Tomaten hinzugeben, mit Bohnenkraut, Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Lammfond mit einem Zweig Thymian in einen Topf geben und erwärmen. Auf vorgewärmten Tellern mittig die Bohnen und Artischocken setzen darauf den in Tranchen geschnittenen Lammrücken und mit etwas Lammfond begießen.

Karlheinz Hauser Montag, 16. August 2010



**Meer**

## Buchweizenblini mit Jakobsmuscheln

### Für 4 Personen

|                      |                                   |                            |
|----------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 125 g Weizenmehl     | 125 g Buchweizenmehl              | 20 g Hefe                  |
| 250 ml Milch         | 8 große Jakobsmuscheln mit Schale | 1 EL Olivenöl              |
| Salz                 | 1 Prise Zitronenpfeffer           | 1 Prise Piment d'Espelette |
| 2 Eier               | 1 EL Pflanzenöl                   | 1/2 Bund Schnittlauch      |
| 100 g Crème-fraîche  | 1/2 Zitrone, ausgepresst          | Pfeffer                    |
| 100 g Forellenkaviar |                                   |                            |

Beide Mehlsorten mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Die Milch darauf gießen und zu einem Vorteig verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen, dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack. Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörnern und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocken. Das Muschelfleisch in einer Pfanne mit wenig Olivenöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten und mit Salz, Zitronenpfeffer sowie Piment d'Espelette würzen. Die Eier trennen. Eigelb und Salz zu dem Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, nochmals zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und schöne gleichmäßig große Blinis ausbacken und diese kurz im Backofen bei niedriger Temperatur warm stellen. Schnittlauch fein schneiden. Crème-fraîche in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, den Kaviar und geschnittenen Schnittlauch hinzugeben. Die Blinis mit den Jakobsmuscheln und der Kaviarcreme anrichten. Dazu passt ein Blattsalat aus Frisée, Radicchio und Feldsalat.

Karlheinz Hauser Montag, 12. Januar 2009

## Carpaccio von Jakobsmuscheln und Limetten-Vinaigrette

### Für 4 Personen

|                               |                               |                        |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 8 Jakobsmuscheln (ohne Rogen) | 200 g Karotten                | 1 Schalotte            |
| ca. 60 g Friséesalat          | 1 EL Olivenöl                 | 1/2 TL Korianderkörner |
| 50 ml Weißwein                | 50 ml Karottensaft            | Salz                   |
| 1 Spritzer Tabasco            | 10 Blätter frischer Koriander | 1 Limette, unbehandelt |
| 40 ml Orangensaft             | 10 ml Geflügelfond            | 50 ml Limettenessig    |
| 20 ml Limetten-Olivenöl       | Zucker, Pfeffer               | grobes Meersalz        |

Die Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und kalt stellen. Die Karotten und Schalotte schälen und klein schneiden. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotte anschwitzen, Karotten zugeben und kurz danach die Korianderkörner. Dann mit Weißwein und Karottensaft ablöschen und leicht köcheln lassen, bis die Karotten gar sind. Anschließend fein pürieren, mit etwas Salz und Tabasco abschmecken. Korianderblätter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren den Koriander unter das Püree mischen. Für die Vinaigrette Limette abspülen, trocknen und mit einem Zestenreißer etwas Schale abziehen. Dann den Saft auspressen (ca. 10 ml). Orangensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen, dann den Limettensaft und Geflügelfond hinzufügen. Langsam mit einem Stabmixer den Essig und das Limettenöl unterarbeiten. Die Limettenzesten hinzufügen und mit Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Jakobsmuscheln in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden. Auf vier kalten Teller mittig das Püree anrichten darauf die in feine Scheiben geschnittenen Jakobsmuscheln darauf geben. Darum herum den Salat geben, mit der Vinaigrette beträufeln und Meersalz darüber streuen.

Karlheinz Hauser Montag, 10. August 2009

# Chinesische Frühlingsrollen mit Gambas und Sesam-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Frühlingsrollen:**

|                         |                            |                                 |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 200 g Gambas            | 100 g Karotten             | 50 g Sellerie                   |
| 2 Lauchzwiebeln         | 100 g Zuckerschoten        | 1 Tomate                        |
| 2 EL Sesamöl            | 100 g frische Sojasprossen | Sojasoße                        |
| Salz, schwarzer Pfeffer | 1 TL Ingwer                | 1 Chilischote                   |
| 1 Bund Koriander        | 1 Bund Schnittlauch        | 1 kl. Paket Frühlingsrollenteig |
| Frittierfett            |                            |                                 |

**Für die Sesamsoße:**

|                       |                               |                       |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 3 EL gemischter Sesam | je 1/2 rote und gelbe Paprika | 1/2 Bund Basilikum    |
| 1/2 Bund Koriander    | 3 EL Reisessig                | 1 EL Sesamöl          |
| 2 EL Sonnenblumenöl   | 50 ml Hühnerbrühe             | Salz, Pfeffer, Zucker |
| 1 Prise Dayong        |                               |                       |

Die Gambas schälen, entdarmen und in kleine Würfel schneiden. Karotten, Sellerie, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten putzen und in feine Streifen schneiden. Tomate häuten, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Gambas mit etwas Sesamöl in einer Pfanne scharf anbraten und die Gemüsestreifen und Sojasprossen zugeben. Alles vorsichtig anbraten und mit Sojasoße und Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer schälen, Chilischote waschen und entkernen, beides fein hacken und untermischen. Wichtig ist, dass die Flüssigkeit gut einkocht und die Füllung nicht zu feucht ist. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, fein hacken, untermischen und die Masse auf Küchencrepepapier geben und trocknen. Den Frühlingsrollenteig in gleichmäßige Vierecke schneiden, die Masse darauf verteilen und einrollen. Die Frühlingsrollen in der Fritteuse oder in einem Topf mit erhitztem Frittierfett bei ca. 100 Grad gleichmäßig goldgelb ausbacken. Für die Sesamsoße Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Paprika putzen und fein würfeln. Basilikum und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Reisessig mit Sesamöl, Sonnenblumenöl und Hühnerbrühe verrühren. Gerösteten Sesam und Paprikawürfel untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Dayong und einer Prise Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die Kräuter untermischen. Die Frühlingsrollen mit der Soße anrichten. Nach Belieben mit Kopfsalat, Tomatenstreifen und Radieschen garnieren.

Tipp: Mit etwas Ketchup Manis, Oystersoße, Dayong und Reisessig lassen sich die Frühlingsrollen noch zusätzlich würzen und verfeinern.

Karlheinz Hauser Montag, 4. August



## Spieß von Gambas und Melone mit Wasabi

### Für 4 Personen

|                               |                            |                            |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Zucker                        | 25 g Ketchup Manis         | 5 g Oystersoße             |
| 10 g Sweet and Sour Plum Soße | 5 g Sambal-Oelek           | 1 Msp Knoblauch            |
| 3 g Dayong (China)            | Salz                       | 2 Limetten                 |
| 40 g Geflügelbrühe            | 10 g Honig                 | 1 g Sesamöl                |
| 5 g Sesam, geröstet           | 30 g Karotte               | 30 g Sellerie              |
| 30 g Sojasprossen             | 30 g rote Paprika          | 30 g gelbe Paprika         |
| 20 g Zuckerschoten            | 200 g Wassermelone         | 16 Stück King-Tiger-Prawns |
| 1,5 EL Olivenöl               | 4 Zweige Rosmarin          | 1 Knoblauchzehe            |
| Pfeffer                       | 16 Blätter Sweet Basilikum | 4 Schaschlikspieße         |
| 1 kleine Chilischote          | 70 ml Sweet Chili Soße     | 10 g Sesamkörner           |
| 1 EL feine Paprikawürfel      | 2-3 Stiele Koriander       | 8 g Wasabipulver           |
| 30 g Magermayonnaise          | 30 g Magerquark            | Saft einer Limone          |
| 5 g Cashew Kerne              | 1/2 Bund Koriander         | 8 Blätter Kopfsalat        |

Für den Salat aus 2 g Zucker, Ketchup Manis, Oystersoße, Sweet and Sour Plum Soße, Sambal Oelek, Knoblauch, Dayong ( China Gewürz Mischung ), 2 g Salz, Saft einer Limette, Geflügelbrühe, Honig, Sesamöl und Sesamkörnern eine Soße mischen. Karotte ,Sellerie, die zweierlei Paprika und die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben, die geputzten Sojasprossen dazu und mit der fertigen Marinade übergießen , ca. 30 Minuten ziehen lassen Wassermelone in gleichmäßige Würfel schneiden. Die geschälten Tiger Prawns unter kaltem Wasser waschen, mit einem Messer am Rücken entlang aufschneiden und den Darm entfernen. Anschließend in einer Pfanne das Öl erhitzen und unter Zugabe des Rosmarins und Knoblauchs, die mit Salz und Pfeffer gewürzten Tiger Prawns auf beiden Seiten ca. 1 Minute goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Jeweils 4 Stück Tiger Prawns abwechselnd mit der Melone und den Basilikumblättern auf die Holz Spieße stecken. Kurz vor dem Anrichten die fertigen Spieße unter Zugabe von 1 TL Öl und gehackter Chili im Ofen bei 100 Grad noch mal leicht erwärmen. Für den Chili-Dip Chilisoße, Sesam und Paprikawürfel verrühren. Koriander fein hacken und unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Für den Dip das Wasabipulver mit 10 ml Wasser vermischen und vorsichtig unter die Mayonnaise heben, Quark untermischen, mit Salz, 1 TL Zucker und etwas Limonensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Koriander und die Cashew Kerne unter den Salat mischen. Auf jeden Teller zwei Salatblätter legen. Den marinierten Salat auf die Salatblätter geben und mit einem Korianderblatt garnieren. Die Spieße mit den Gambas und der Melone an den Salat anlegen und mit den Dips vollenden.

Karlheinz Hauser Montag, 26. Mai 2008

## Spieß von Jakobsmuscheln und Gambas in Kokos-Curry-Soße

### Für 4 Personen

|                                     |                           |                             |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 8 frische Jakobsmuscheln mit Schale | 8 Gambas mit Schale       | 3 Tomaten                   |
| 2 Bund Koriander                    | 200 ml Hühnerfond         | 250 ml Kokosmilch, ungesüßt |
| 80 g gelbe Currypaste               | 1 rote Zwiebel            | 50 g Karotte                |
| 100 g Weißkohl                      | 500 g grüner Spargel      | Salz, Pfeffer               |
| Dayong                              | 10 Kaffir-Limettenblätter | 3 EL Olivenöl               |

Die Jakobsmuscheln aus der Schale lösen und sorgfältig unter fließend kaltem Wasser abspülen und vom Rogen befreien. Das Jakobsmuschelfleisch auf Küchenkrepp legen und kühl stellen. Die Gambas von der Schale befreien (das Schwanzsegment sollte noch dran bleiben) und den Darm entfernen. Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, abschrecken und die Schale abziehen, dann vierteln und die Kerne entfernen. Koriander abspülen und trocken schütteln. Jeweils 2 Gambas und 2 Jakobsmuscheln abwechselnd auf lange Spieße stecken und ein paar Tomatenfilets und etwas Koriander dazwischen spießen. Den Hühnerfond mit der Kokosmilch und der gelben Currypaste vermengen, in einem Topf langsam aufkochen. Zwiebeln und Karotte schälen, Weißkohl putzen und alles in grobe Stücke schneiden. Grünen Spargel waschen und ab dem unteren Drittel der Spargelstange schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz das Gemüse anbraten und gekochten Currysoße ablöschen. Einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Dayong abschmecken. Zum Schluss etwas Koriander und die Limettenblätter zugeben und das Gemüse mit viel Soße auf einem tiefen Teller anrichten. Den Spieße in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anbraten und auf dem Gemüse anrichten, mit Korianderblättern garnieren und servieren. Als Beilage passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser Montag, 11. Mai 2009

## Zitrusfrüchte-Salat mit Jakobsmuscheln und Garnelen

### Für 4 Personen

|                             |                                |                            |
|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 2 Limonen                   | 2 Pomelos                      | 2 Grapefruits              |
| 3 Orangen                   | 5 Zweige Basilikum             | 50 g Zucker                |
| Salz                        | 2 EL Sonnenblumenöl            | 100 g Frisée-Salat         |
| 2 EL Sherry-Essig           | 1 TL Senf                      | Pfeffer                    |
| 6 EL Olivenöl               | 8 Garnelen mit Kopf und Schale | 8 Jakobsmuscheln in Schale |
| 2 Zweige frischer Koriander |                                |                            |

Die Zitrusfrüchte mit einem Messer schälen (sodass die weiße Haut komplett entfernt wird) und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Früchte und den Saft in eine Schüssel geben. Basilikum in Streifen schneiden. Zucker, eine Prise Salz, Sonnenblumenöl und Basilikum untermischen und etwas ziehen lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig, Senf, eine Prise Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl gut vermischen. Garnelen schälen, das Schwanzsegment dran lassen. Garnelen und unter kaltem Wasser waschen, mit einem Messer am Rücken entlang schneiden und den Darm entfernen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Garnelen auf beiden Seiten ca. 2 Minuten gleichmäßig anbraten. Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen (dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack). Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörner und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocken. Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Friséesalat mit dem Dressing anmachen. Die marinierten Zitrusfrüchte und den Salat in der Mitte anrichten und die Jakobsmuscheln und Garnelen darum arrangieren und mit Koriander ausgarnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 14. Juli 2008



**Rind**

# Fondue

## Für 6 Personen

### Für das Fondue:

|                     |                     |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1 Blumenkohl        | 1 Brokkoli          | 2 Karotten          |
| 1 Sellerieknolle    | 1 Stange Lauch      | 200 g Rinderfilet   |
| 200 g Kalbsfilet    | 200 g Schweinefilet | 200 g Hähnchenbrust |
| 1,5 l Geflügelbrühe |                     |                     |

### Für die AIBA-Soße:

|               |                    |                        |
|---------------|--------------------|------------------------|
| 100 g Ketchup | 1 Msp Sambal-Oelek | 4 EL Wasser            |
| Zucker        | 2 Spritzer Tabasco | 1 TL schwarzer Pfeffer |
| Salz          |                    |                        |

### Für die Currysoße:

|                         |                 |                  |
|-------------------------|-----------------|------------------|
| 1 EL Curry              | 1 TL Butter     | 100 g Mayonnaise |
| 4 EL Bananensaft        | 4 EL Ananassaft | 50 ml Sahne      |
| 1 Spritzer Zitronensaft | Salz, Zucker    |                  |

### Für die Senfsoße:

|                       |                  |                       |
|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 1/2 Bund Schnittlauch | 100 g Mayonnaise | 50 g Naturjoghurt     |
| 1 EL grober Senf      | 1 TL Dijon-Senf  | Salz, Pfeffer, Zucker |

### Für die Salsa-Verde:

|                          |                       |                    |
|--------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 Bund glatte Petersilie | 1/2 Bund Schnittlauch | 1/2 Bund Basilikum |
| 1/2 Bund Estragon        | 1/2 Bund Kerbel       | 100 ml Olivenöl    |
| 1 TL Senf                | 1 Sardellenfilet      | Salz, Pfeffer      |

Blumenkohl und Brokkoli putzen und in Röschen teilen, Karotten und Sellerie schälen und in Würfel schneiden, den Lauch putzen und waschen und in Ringe schneiden. Gemüse separat in Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Fleisch nach Belieben in Würfel oder Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten. Die Brühe in einem Topf aufkochen und in den Fonduetopf umfüllen. am Tisch die Fleisch und Gemüsewürfel mit Hilfe von Spießen im Fond garen. Zum Fondue die verschiedenen Dipsoßen reichen. Als Beilage passen auch Kartoffeln und Baguette. Für die AIBA-Soße Ketchup, Sambal Oelek, Wasser, eine Prise Zucker, Tabasco und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, mit Salz abschmecken. Für die Currysoße Curry und Butter in einer Pfanne anschwitzen, dann unter die Mayonnaise mischen. Den Curry in Butter anschwitzen und zur Mayonnaise geben. Bananensaft, Ananassaft, Sahne und Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Nach Belieben kann noch etwas Joghurt zugegeben werden. Für die Senfsoße den Schnittlauch fein schneiden. Mayonnaise mit Joghurt und den Senfsorten vermischen, Schnittlauch untermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Für die Salsa-Verde die Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Olivenöl mit Senf und Sardelle mit dem Pürierstab vermischen, dann die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karlheinz Hauser Montag, 28. Dezember 2009

# Geräucherter Steinpilz-Salat mit Ölrauke und Rinder-Tatar

## Für 4 Personen

### Für das Tatar:

|                    |                  |               |
|--------------------|------------------|---------------|
| 450 g Rinderfilet  | Salz, Zucker     | Paprikapulver |
| 1 Schalotte        | 20 g Cornichons  | 10 g Kapern   |
| 10 g Sardellen     | 10 ml Olivenöl   | 2 Eigelb      |
| Pfeffer            | 1 Prise Meersalz | 1 EL Ketchup  |
| 1 TL scharfer Senf |                  |               |

### Für den Salat:

|                    |                            |                         |
|--------------------|----------------------------|-------------------------|
| 100 g Ölrauke      | 50 ml Olivenöl             | 20 ml weißer Balsamico  |
| 1 TL scharfer Senf | Salz, Pfeffer              | 300 g Steinpilze        |
| 3 Schalotten       | 3 Stiele glatte Petersilie | 2 EL Pflanzenöl         |
| 40 g Butter        | Salz, Pfeffer              | 1 Spritzer Zitronensaft |

### zusätzlich:

|                     |               |                  |
|---------------------|---------------|------------------|
| 4 kleine Weckgläser | 1 Rauchpfeife | 20 g Räuchermehl |
|---------------------|---------------|------------------|

Das Rinderfilet mit Salz, Zucker und Paprika würzen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Cornichons, Kapern und Sardellen in kleine feine Würfel schneiden. Das Filet durch einen Fleischwolf lassen und die geschnittenen Würfel hinzufügen. Mit Olivenöl, Eigelb, Pfeffer, Meersalz, Ketchup und etwas Senf abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen. Rauke waschen, gut abtropfen und die Stiele entfernen. Dann die Blätter klein zupfen. Für das Dressing 50 ml Olivenöl, 20 ml Balsamico, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Steinpilze putzen, erdige Teile abschneiden, die Pillzhüte mit einem weichen Tuch abreiben, braune Stellen mit einem kleinen Messer abschaben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Steinpilze in einer Pfanne mit 2 EL Öl scharf anbraten. Nach dem Austreten der Flüssigkeit die Butter und die Zwiebeln hinzufügen. Die Hitze reduzieren und noch ca. 2 Minuten weiter braten. Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Steinpilze in Weckgläser füllen. Nun Salat auf kalten Teller anrichten und mit dem Dressing marinieren, Rindertatar darauf anrichten. Räucherpfeife mit Räuchermehl aktivieren und Steinpilzsalat im Weckglas mit Rauch aus der Pfeife füllen. Weckglas mit auf den Teller geben und servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 24. August 2009

# Rinder-Filet mit Champignons auf Rahm-Kohlrabi

## Für 4 Personen

|                          |                            |                         |
|--------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 1 Bund gemischte Kräuter | 600 g Rinderfilet          | Salz, Pfeffer           |
| 1 EL Butter              | 1 EL Olivenöl              | 500 g Champignons       |
| 1 Schalotte              | 3 Stiele glatte Petersilie | 2 EL Sonnenblumenöl     |
| 3 EL Butter              | 2 Zweige Thymian           | 100 ml Weißwein         |
| 250 ml Sahne             | 100 ml Geflügelbrühe       | 2 Spritzer Zitronensaft |
| 2 Kohlrabi               | 1 Prise Zucker             | 100 ml Rinderjus        |
| Steakpfeffer             |                            |                         |

Den Backofen auf 140 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die gemischten Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz und scharf anbraten. Dann das Fleisch in einer Bräter geben und bei 140 Grad im Ofen ca. 40 Minuten garen, heraus nehmen und in einer Pfanne mit 1 EL schaumiger Butter noch mal kurz braten, in den gehackten Kräutern wälzen, sodass es vollkommen mit Kräutern ummantelt ist. Das gegarte Fleisch herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Die Champignons putzen und vierteln. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einem Topf mit Öl und 1 EL Butter die Champignons mit einem Thymianzweig anschwitzen. Die Schalotten hinzugeben und mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen. Dann mit 150 ml Sahne und 50 ml Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft sowie etwas gehackter Petersilie abschmecken. Den Kohlrabi waschen und schälen. Mit einem Spiralschneider den Kohlrabi zu langen Nudeln schneiden. Mit Hilfe des Gemüseschneiders aus dem Kohlrabi die Nudeln herstellen. In einem Topf mit 2 EL Butter Kohlrabinudeln anschwitzen, mit 100 ml Sahne und 50 ml Brühe ablöschen und langsam einkochen lassen mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Jus mit einem Thymianzweig erwärmen. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Kohlrabi auf vorgewärmten Teller mittig anrichten, darauf eine Scheibe vom Rinderfilet legen, mit Steakpfeffer nachwürzen. Mit den Champignons und etwas Thymianjus vollenden.

Karlheinz Hauser Montag, 31. Mai 2010



## Rinder-Roulade nach Karlheinz-Hauser

### Für 4 Personen

|                             |                               |                             |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 2 Zwiebeln                  | 5 EL Butter                   | 100 g gerauchter Bauchspeck |
| ca. 150 g Gewürzgurken      | 8 Scheiben Rindfleisch a 80 g | Paprikapulver               |
| 15 g Dijon-Senf             | Salz, Pfeffer                 | 300 g Röstgemüse            |
| 40 g Schweineschmalz        | 1 EL Tomatenmark              | 150 ml Weißwein             |
| 250 ml Rotwein              | 50 ml Madeira                 | ca. 1 l Kalbsfond           |
| 250 g gemischte Speisepilze | 1 Schalotte                   | 1/2 Bund glatte Petersilie  |

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebelstreifen anschwitzen. Speck und Gewürzgurken ebenfalls in Streifen schneiden. Die Fleischscheiben dünn plattieren und mit etwas Paprika bestäuben, dann mit Senf bestreichen. Gurken-, Speck- und Zwiebelstreifen darauf verteilen. Die Scheiben seitlich leicht einschlagen, dann zusammenrollen und mit einem Faden über Kreuz gebunden fixieren. Die Rouladen außen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Röstgemüse putzen bzw. schälen und würfeln. Die Rouladen in einem Schmortopf mit Schweineschmalz rundum gut anbraten. Dann herausnehmen und im Schmortopf das Röstgemüse mit 1 EL Butter anbraten. Tomatenmark zugeben und mit Weißwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die angebratenen Rouladen wieder einlegen und die gesamte Flüssigkeit im Schmortopf einkochen lassen. Dann soviel Kalbsfond auffüllen, dass die Rouladen zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Zugedeckt bei mäßiger Hitze die Rouladen ca. 50 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mal wenden und evtl. noch etwas Kalbsfond nachgießen. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Schalotten anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Petersilie untermischen. Die gegarten Rouladen aus dem, mit 1 EL kalter Butter montieren und abschmecken. Die Rouladen anrichten und die Soße angeießen. Die Pilze obenauf die Rouladen geben. Dazu passen glacierte Karotten und Kartoffel-Püree.

Karlheinz Hauser Montag, 12. Oktober 2009

## Rinder-Tatar mit Röstzwiebel

### Für 2 Personen

|                 |                         |                    |
|-----------------|-------------------------|--------------------|
| 3 Schalotten    | 5 Cornichons            | 2 Sardellenfilets  |
| 2 EL Kapern     | 500 g Rinderfilet       | Salz               |
| Zucker          | Paprikapulver, edelsüß  | 1 TL scharfer Senf |
| 1 TL Ketchup    | 3 Eigelb                | 7 EL Olivenöl      |
| Pfeffer         | 100 g Kopfsalat         | 2 Zwiebeln         |
| 2 EL Mehl       | ca. 200 ml Frittierfett | 1/2 Baguette       |
| 1 EL Butter     | 4 frische Wachteleier   | 1 EL Butter        |
| 1/2 Bund Kerbel | 1 EL Sherry-Essig       | 8 Kapernäpfel      |

Schalotten schälen und sehr fein schneiden. Cornichons in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets mit den Kapern fein hacken. Das Rindfleisch in Streifen schneiden, mit etwas Salz, einer Prise Zucker und Paprikapulver vermengen und durch die Mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. (Alternativ zum Fleischwolf kann man auch mit einem sehr scharfen Messer das Fleisch fein hacken.) Gehacktes Fleisch mit Schalotte, Cornichons, Sardellen und Kapern, Senf, Ketchup, Eigelb und Pfeffer in eine Schüssel (die gut gekühlt ist bzw. auf einer Schüssel mit Eiswürfeln steht) geben und miteinander vermengen. Zum Schluss 4 EL Olivenöl untermischen und alles abschmecken. Das Tatar ca. 30 Minuten im Kühlschrank gut durch kühlen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Mehl und 1/2 TL Paprikapulver miteinander vermischen und die Zwiebeln darin wälzen. In einem Topf oder einer Friteuse mit ca. 140 Grad heißem Frittierfett die Zwiebelringe goldbraun ausbacken. Die frittierten Zwiebelringe auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Das Baguette in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Baguettescheiben bei mittlerer Hitze drin goldbraun braten. Anschließend ebenfalls auf Küchenkrepp zum Abtropfen des Bratfettes legen. Aus den Wachteleiern in einer Pfanne mit 1 EL Butter zu Spiegeleiern braten. Den Salat und Kerbelblättchen fein zupfen. Essig, 1 EL Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen und den Salat damit marinieren. Zum Anrichten das Tatar zu einem Taler formen oder zu Nocken abstechen und auf dem Teller platzieren. Die Röstzwiebeln und je ein Wachtelspiegelei darauf setzen und den marinierten Salat an die Seite setzen. Kapernäpfel anlegen. Das geröstete Baguette extra reichen oder auf dem Teller mitservieren.

Karlheinz Hauser Montag, 26. Juli 2010

## Rostbraten Esterhazy

### Für 4 Personen

|                              |                         |                    |
|------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 4 Rostbratenscheiben a 180 g | Salz, Pfeffer           | Öl                 |
| 2 Zwiebeln                   | ca. 200 ml Rotwein      | 100 ml Rinderbrühe |
| 20 g Paprikapulver (edelsüß) | 70 g Karotten           | 70 g Sellerie      |
| 70 g Lauch                   | 10 g Butter             | 1 TL Kapern        |
| 250 g Sauerrahm              | 1 Spritzer Zitronensaft |                    |

Die Rostbratenscheiben am Rand einschneiden, plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Bräter im heißen Fett auf beiden Seiten scharf anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und im Bräter anschwitzen. Die Fleischscheiben zugeben kurz anbraten, alles mit Rotwein ablöschen, mit Rinderbrühe auffüllen, mit Paprikapulver abschmecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160/ Gasherd: Stufe 2-3) ca. 20 Minuten weich schmoren. Karotten, Sellerie und Lauch waschen, schälen bzw. putzen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. Die Gemüsejulienne in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen bis sie gar sind. Die Kapern fein hacken. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, warmstellen und den Schmorfond mit Sauerrahm, Kapern, einem Spritzer Zitrone und Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rostbratenscheiben auf die Tellermitte legen, Gemüsejulienne darauf anrichten und mit der Soße umgießen. Dazu passen sehr gut Spätzle.

Karlheinz Hauser Montag, 22. September

# Sülze vom weißen Spargel mit weißem Tomaten-Mousse

## Für 4 Personen

### Für den Sülzfond:

|                            |                       |                               |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 350 g Rinder-Wade, gewolft | Zucker                | 30 g Wurzelgemüse, gewürfelt  |
| Salz                       | 1 TL Senfkörner       | 1 Bund Suppenkräuter, gehackt |
| 100 g Eiweiß               | 750 ml Landwein, weiß | 1,5 l Rinderfond              |
| 1 Spritzer Essig           | Pfeffer               | 50 g Aspikpulver              |

### Für die Terrine:

|                     |                  |                         |
|---------------------|------------------|-------------------------|
| 1 kg weißer Spargel | Salz, Zucker     | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 4 Strauchtomaten    | 1 Bund Basilikum |                         |

### Für das Tomatenmousse:

|                           |                      |               |
|---------------------------|----------------------|---------------|
| 1 kg reife Tomaten        | 1 Bund Basilikum     | Gin           |
| Meersalz, Salz und Zucker | ca. 8 Blatt Gelatine | Salz, Pfeffer |
| 100 g Sahne               |                      |               |

Die gewolft Rinderwade mit den Gemüsewürfeln, den Gewürzen und dem Eiweiß kalt vermengen und mit dem Weißwein und dem Rinderfond kalt auffüllen und ganz langsam bei schwacher Temperatur zum köcheln bringen. Dabei immer wieder die aufsteigenden Trübstoffe abschöpfen und ca. 2 Stunden bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Dann den Fond durch ein feines Tuch passieren. Mit der Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Aspikpulver einrühren und kaltstellen. Den Spargel schälen. In mit Salz, Zucker und Zitronensaft gewürztem Wasser auf den Punkt kochen und anschließend erkalten lassen. Die Tomaten abziehen und in Filets schneiden. Eine Terrinen oder Kastenform mit Folie auslegen und auf Eis stellen. Abwechselnd den Spargel und die Tomaten einschichten und immer wieder mit dem Sülzenfond auffüllen. Die Sülze gut durchkühlen lassen. Die Tomaten mit dem Basilikum, dem Gin und den Gewürzen pürieren und die Masse in einem Passiertuch abtropfen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in warmen Wasser auflösen. Ca. 600 ml vom gewonnenen klaren Tomatenfond mit der aufgelösten Gelatine vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne halb steif schlagen und vorsichtig mit einem Schneebesen unterziehen. Ebenfalls kaltstellen. Die erkaltete Spargelsülze stürzen und in Scheiben schneiden, das Tomatenmousse in Nocken ausstechen. Sülze und jeweils 3 Nocken anrichten. Mit Blattsalat, Kirschtomaten und Basilikum garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 27. April 2009

## Wiener Saftgulasch mit Nudeln

### Für 4 Personen

|                  |                    |                             |
|------------------|--------------------|-----------------------------|
| 800 g Zwiebeln   | 1,5 Knoblauchzehen | 1 kg Rindfleisch            |
| 1/2 Bio-Zitrone  | 1 Sardellenfilet   | 1 Msp. Kümmel               |
| 5 EL Schmalz     | 2 EL Tomatenmark   | 3 EL Paprikapulver, edelsüß |
| 100 ml Rotwein   | 500 ml Rinderbrühe | Salz, Pfeffer               |
| 300 g Bandnudeln | 1 EL Butter        |                             |

Die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Das Fleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Von der Zitrone etwas Schale abschneiden. Diese mit dem Sardellenfilet, einer geschälten halben Knoblauchzehe und Kümmel sehr fein zu einer Gulasch-Gewürzmischung zerhacken. In einem Topf mit 5 EL Schmalz die Zwiebeln langsam anschwitzen, bis sie etwas Farbe genommen haben. Dann gehackten Knoblauch, Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und gut untermischen. Alles mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Anschließend mit Rinderbrühe aufgießen, mit etwas Salz, Pfeffer und etwas Gewürzmischung würzen. Dann die Fleischwürfel zugeben und das Gulasch abgedeckt ca. 2,5 leicht simmern lassen, bis das Fleisch weich ist. Dann das Fleisch mit einer Fleischgabel ausstechen und den Sud solange einkochen, bis er eine dickliche Konsistenz hat. Die Fleischwürfel wieder zugeben und nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Gewürzmischung abschmecken. Die Nudeln in einem Topf mit sprudelndem Salzwasser gar kochen, abschütten und in einer Pfanne mit Butter kurz schwenken. Nudeln mit dem Gulasch anrichten. Nach Belieben mit Blattpetersilie garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 09. August 2010



# Salat

## Feld-Salat mit westfälischem Dressing, Schweine-Bäckchen

### Für 4 Personen

|                       |                            |                        |
|-----------------------|----------------------------|------------------------|
| 1 Bund Suppengemüse   | 1 EL Pfefferkörner         | 1/2 TL Senfsaat        |
| 1 EL Pökelsalz        | 8 Jungschweinbäckchen      | 1 kleine Zwiebel       |
| 1 Knoblauchzehe       | 1 EL Traubenkernöl         | 50 g feine Speckwürfel |
| 50 ml Weißwein        | 1 kleine Kartoffel         | 200 ml Rinderbrühe     |
| 1 Lorbeerblatt        | 200 g Feldsalat            | 3 Scheiben Toastbrot   |
| 2 -3 EL Butter        | 2 EL Pinienkerne           | 1/2 TL Senf            |
| 4 EL Weißweinessig    | 100 ml Sonnenblumenöl      | 1 Tomate               |
| 1/2 Bund Schnittlauch | 1/2 Bund glatte Petersilie | 1/2 Bund Kerbel        |
| 2 Eier, hart gekocht  | 1 Beet Gartenkresse        |                        |

Suppengemüse putzen und grob würfeln. In einem Topf ca. 2 l Wasser mit dem Suppengemüse, Pfefferkörnern, Senfsaat und Lorbeerblatt aufkochen. Die Bäckchen zugeben und ca. 50 Minuten leise köcheln lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Traubenkernöl anschwitzen. Speck zugeben, mit Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen. Kartoffel schälen, mit Rinderbrühe und Lorbeerblatt zum Ansatz geben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Butter goldbraun anrösten und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn die Kartoffel weich gekocht ist, das Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen. Senf, Essig und Sonnenblumenöl zugeben und mit einem Pürierstab zu einem sämigen Dressing aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Tomate kurz in heißes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomate vierteln, die Kerne austreichen und in feine Würfel schneiden. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Eier ebenfalls fein hacken. Eier, Kräuter und Tomate unter das erkaltete Dressing mischen. Feldsalat in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Marinierten Feldsalat in tiefen Tellern anrichten, Pinienkerne, geröstete Brotwürfel und etwas Kresse über den Salat geben. Die Schweinebacken aus dem Sud nehmen und rund herum anlegen. Sofort servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 29. November 2010



## Oktopus-Salat mit Paprika, Tomate und Koriander

Für 2 Personen

|                         |                         |                       |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 3 Schalotten            | 1 Bund Suppengemüse     | 1 Oktopus, ca. 1,5 kg |
| 1 Wein-Korken           | 1 TL Pfefferkörner      | 2 Lorbeerblätter      |
| 1 rote Paprika          | 1 grüne Paprika         | 1 gelbe Paprika       |
| 10 Kirschtomaten        | 1 rote Zwiebel          | 1 Bund Lauchzwiebeln  |
| 1 Bund Koriander        | 1/2 Bund Thai-Basilikum | 1 Bund Basilikum      |
| 4 EL Champagner-Essig   | 1 TL Zucker             | 1 TL Fischsoße        |
| 3 EL Sojasoße           | 1 Msp. Sambal-Oelek     | 2 TL Yuzu Saft        |
| 1 Spritzer Sesamöl      | 5 EL Sonnenblumenöl     | 1 Bio-Limette         |
| Einige Kopfsalatblätter |                         |                       |

Schalotten und Suppengemüse schälen bzw. putzen und grob würfeln. Den Oktopus in einen hohen Topf geben, ca. 4 l Wasser und einen Korken, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Schalotten und Suppengemüse zugeben, aufkochen und ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen. Anschließend mit einer Gabel ins Fleisch stechen, um zu testen ob dieses weich ist. (Die Garzeit kann variieren.) Wenn der Oktopus gar ist, diesen herausnehmen und abkühlen lassen. Den Oktopus in kleine gleichmäßige Stücke schneiden, dabei den Schnabel (Mund) und den Kopf entfernen, da dieser nicht verwendet wird. Von den Paprika mit einem Sparschäler die Haut schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und Koriander und Thai-Basilikum fein schneiden. Normale Basilikum zur Seite legen. Alle anderen vorbereiteten Zutaten mit den Oktopusstücken in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette Champagner-Essig, Zucker, Fischsoße, Sojasoße, Sambal Oelek, Yuzu Saft, Sesamöl miteinander vermengen. Dann langsam unter Rühren das Sonnenblumenöl zugeben. Alles zum Oktopus-Gemüse geben und gut miteinander vermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken, nach Belieben noch etwas abgeriebene Schale einer Limette zugeben. Basilikum in Streifen schneiden und untermischen. Salatblätter waschen und trocken schleudern, dies auf dem Teller anrichten und darauf den Oktopussalat geben, mit Basilikumblättern garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 30. August 2010

## Trio-Salat von Eiern, Thunfisch und Shrimps

Für 4 Personen

### Für den Eier – Salat:

|                      |                       |                 |
|----------------------|-----------------------|-----------------|
| 4 Eier, hart gekocht | 1/2 Bund Schnittlauch | 2 EL Mayonnaise |
| 1 EL Joghurt         | 1 Spritzer Tabasco    | Salz, Pfeffer   |

### Für den Thunfisch Salat:

|                       |                          |                    |
|-----------------------|--------------------------|--------------------|
| 200 g Thunfisch in Öl | 1 Stange Stangensellerie | 10 Blatt Basilikum |
| 4 EL Mayonnaise       | Salz, Pfeffer            | 1 Spritzer Tabasco |

### Für den Shrimps Salat:

|                          |                            |                           |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 5 EL Mayonnaise          | 2 EL Naturjoghurt, fettarm | 3 EL Sauerrahm            |
| 3 EL Ketchup             | 1 TL Meerrettich, gerieben | 1 Spritzer Cognac         |
| 1/2 Zitrone, ausgepresst | 1 TL Zucker                | 1 Spritzer Worcester-Soße |
| 1 Spritzer Tabasco       | Salz                       | 200 g Grönlandshrimps     |

### zusätzlich:

|                          |                |               |
|--------------------------|----------------|---------------|
| einige Blätter Kopfsalat | 1 rote Zwiebel | 1 Bund Kerbel |
|--------------------------|----------------|---------------|

Für den Eiersalat die hartgekochten Eier schälen und mit einem Messer fein hacken. Schnittlauch fein schneiden. Mayonnaise mit Joghurt, Tabasco und dem Schnittlauch vermengen, die Eier zugeben und verrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Für den Thunfischsalat den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Stangensellerie schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Basilikumblätter fein schneiden. Sellerie und Mayonnaise zum Thunfisch geben, den geschnittenen Basilikum unterheben und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Für den Shrimpssalat Mayonnaise, Joghurt, Sauerrahm, Ketchup, Meerrettich, Cognac, Zitronensaft, Zucker, Worcester-Soße und Tabasco gut vermischen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Die Shrimps abtropfen lassen, etwas trockentupfen und danach grob hacken. Die Cocktailsoße mit den Shrimps vermengen und nochmals mit etwas Salz abschmecken. Die Salatblätter waschen, abtropfen lassen und zum Anrichten sternförmig auf Tellern auslegen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die drei Salat auf den Salatblättern anrichten (das geht ganz gut mit einem Eisportionierer). Mit den Zwiebelringen und etwas Kerbel ausgarnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Juni 2009

# Schwein

## Gegrilltes Secreto vom Ibérico-Schwein

### Für 2 Personen

|                      |                         |                              |
|----------------------|-------------------------|------------------------------|
| 400 g Schweinsrücken | Salz, Pfeffer           | 2 Zweige Thymian             |
| 2 EL Olivenöl        | 500 g Spitzkohl         | 30 g geräucherter Bauchspeck |
| 200 ml Gemüsebrühe   | 2-3 EL Champagner-Essig | 3-4 EL Sonnenblumenöl        |

Das Fleischstück mit Salz, Pfeffer, Thymianblätter und 1-2 EL Olivenöl einreiben. In eine lebensmittelechte und hitzestabilefolie einpacken und vakuumieren und im 70 Grad heißen Wasserbad ca. 5 Stunden garen. (Oder das vorbereitete Fleischstück in eine Auflaufform geben und bei 80 Grad im Ofen ca. 5 Stunden garen.) Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und dann das Kraut in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne kurz anschwitzen. Speckwürfel zum Kraut geben. Gemüsebrühe lauwarm erhitzen, zum Kraut geben, mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Essig und Sonnenblumenöl untermischen und etwas ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken. Das Fleisch aus der Folie packen und auf dem vorgeheizten Grill von allen Seiten anbraten, vom Grill nehmen und aufschneiden. Das Fleisch mit dem Krautsalat anrichten.

Karlheinz Hauser Montag, 17. Mai 2010

# Gepökelte Schweine-Bäckchen auf Wurzel-Gemüse-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Schweinsbäckchen:

|                       |                      |                            |
|-----------------------|----------------------|----------------------------|
| 1 Zwiebel             | 1 Karotte            | 100 g Sellerie             |
| 100 g Lauch           | 2 EL Pflanzenöl      | 1 Lorbeerblatt             |
| 2 Gewürznelken        | 1/2 TL Pfefferkörner | gepökelte Schweinsbäckchen |
| ca. 1,5 l Gemüsebrühe |                      |                            |

### Für den Wurzelgemüsesalat:

|                |                       |                           |
|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 2 Karotten     | 200 g Knollensellerie | 2 Stangen Staudensellerie |
| 1 Stange Lauch | 2 EL Butter           | 100 ml Gemüsebrühe        |
| Salz, Pfeffer  |                       |                           |

### Für die Soße:

|                    |               |                |
|--------------------|---------------|----------------|
| 1 Schalotte        | 2 EL Butter   | 1 EL Mehl      |
| 400 ml Gemüsebrühe | Salz, Pfeffer | 1 Prise Muskat |
| 50 ml Sahne        |               |                |

Zwiebel, Karotte, Sellerie und Lauch schälen bzw. putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Gemüswürfel darin anschwitzen. Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner hinzufügen. Die Schweinebäckchen darauf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. (Die Bäckchen sollten mit der Flüssigkeit bedeckt sein.) Schweinebäckchen ca. 45-60 Minuten am Siedepunkt gar ziehen lassen. Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt. Für den Wurzelgemüsesalat Karotten, Sellerie, Staudensellerie und Lauch schälen bzw. putzen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter die Gemüsestreifen glasig anschwitzen, mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße die Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Mehl darüber geben und mit Gemüsebrühe aufgießen (man kann auch den Fond der Schweinebäckchen verwenden) und gut mit dem Schneebesen verrühren. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Sahne hinzufügen, einmal aufkochen und die Soße mit dem Pürierstab aufmixen. Wurzelgemüsesalat auf der Tellermitte anrichten, Schweinebäckchen anlegen und mit der Soße umgießen.

Karlheinz Hauser Montag, 16. Februar 2009

## Gratiniertes Schäufele mit Meerrettich-Kruste

### Für 4 Personen

#### Schäufele:

|                  |                 |                                   |
|------------------|-----------------|-----------------------------------|
| 1 Zwiebel        | 1 Lorbeerblatt  | 1 Nelke                           |
| 5 Pfefferkörner | 1 Zweig Thymian | 1kg Schweinsschulter, geräuchert |

#### Rote-Bete:

|                 |             |                |
|-----------------|-------------|----------------|
| 200 g Rote-Bete | Salz        | 1 Lorbeerblatt |
| 1 TL Kümmel    | 1 EL Butter | Zucker         |

#### Sellerie:

|                |                         |                       |
|----------------|-------------------------|-----------------------|
| 200 g Sellerie | 1 Spritzer Zitronensaft | Salz, Pfeffer, Zucker |
| 60 g Walnüsse |                         |                       |

#### Meerrettichkruste:

|              |                    |                                |
|--------------|--------------------|--------------------------------|
| 100 g Butter | 20 g Meerrettich   | 1 EL Meerrettich, aus dem Glas |
| 1 Eigelb     | 2 EL Semmelbrösel | Salz, Pfeffer                  |

Die Zwiebel schälen und mit Lorbeer und Nelke spicken. Zusammen mit den Pfefferkörnern und dem Thymian in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Das Schäufele in den Sud geben – es sollte mit Wasser bedeckt sein – und zirka 1 – 1,5 Stunden leicht sieden lassen. Das Schäufele ist fertig, wenn man mit einer Fleischgabel hineinsticht und diese sich leicht wieder herausziehen lässt. Rote-Bete in einen Topf mit Wasser geben, Salz, Lorbeerblatt und Kümmel dazugeben, die Rote-Bete weich kochen, schälen und in feine gleichmäßige Würfel schneiden. Den Sellerie schälen und raspeln, mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Walnüsse klein hacken und zu dem Sellerie geben. Für die Kruste die Butter mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Den frischen Meerrettich schälen und reiben. Eigelb, beide Meerrettiche und Semmelbrösel zu der Butter geben und alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schäufele in gleichmäßig große 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Ofen mit der Kruste gratinieren. 1 EL Butter und Zucker in einem Topf erwärmen, die Rote-Bete darin schwenken. Auf einem vorgewärmten Teller mittig die Rote-Bete anrichten, das gratinierte Schäufele darauf setzen und mit dem Selleriesalat servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 15. Dezember

# Schweine-Filet unter der Pilz-Kruste mit Bayrisch-Kraut

## Für 4 Personen

|                        |                             |                             |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 Schalotte            | 100 g gemischte Speisepilze | 3 Stängel glatte Petersilie |
| 2 Zweige Thymian       | 1 Bio-Zitrone               | 70 g Butter                 |
| 1 Knoblauchzehe        | Salz, Pfeffer               | 4 Scheiben Toastbrot        |
| 3 Eigelbe              | 1 Weißkohl                  | 1 EL Schweineschmalz        |
| 50 g feine Speckwürfel | 1 Prise Kümmel, gemahlen    | Zucker                      |
| 100 ml Weißbier        | 1 Schweinefilet 650 g       | 1 EL Sonnenblumenöl         |
| 100 ml Bratensoße      |                             |                             |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Heißluft 170 Grad) vorheizen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und fein hacken. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken und etwas Schale abreiben. Die Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, Knoblauchzehe schälen und im Ganzen mit dazugeben. Pilze ebenfalls zugeben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze solange dünsten, bis die Flüssigkeit in der Pfanne komplett verdunstet ist. Die Kräuter und etwas Zitronenschale zugeben und abschmecken. Die Knoblauchzehe entfernen, die Pilze auf Küchenkrepppapier geben und auskühlen lassen. Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot mit einer Küchenreibe oder einem Cutter zu feinen Bröseln reiben. 50 g Butter schaumig rühren, nach und nach die Eigelbe unterrühren, die abgekühlte Pilzmasse zugeben und mit den Brotbröseln die Masse binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und die Kohlviertel in Rauten schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen, Kohl und Speckwürfel darin anschwitzen. Mit Salz, Kümmel und Zucker würzen und so lange anschwitzen, bis es Wasser zieht. Dann mit Weißbier aufgießen und ca. 20 Minuten schmoren lassen. Kurz vor dem Servieren mit 1 EL Butter binden und abschmecken. Schweinefilet in 8 Medaillons von ca. 80 g schneiden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Fleischscheiben auf ein Backofengitter setzen, mit der Pilzmasse bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen. Herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Grillfunktion des Backofens einschalten und kurz vor dem Servieren die Fleischstücke mit der Pilzmasse goldgelb übergrillen. Die Soße in einem Topf erwärmen. Das Kraut mittig auf den Tellern anrichten, darauf die Fleischscheiben setzen und etwas Soße angießen. Dazu passen Semmelknödel oder Spätzle.

Karlheinz Hauser Montag, 08. November 2010

## Schweine-Schulter mit spanischem Schinken

### Für 2 Personen

|                              |                    |                          |
|------------------------------|--------------------|--------------------------|
| 400 g Schweinsschulter       | 6 EL Olivenöl      | Meersalz, Pfeffer        |
| 2 Zweige Thymian             | 400 g Spitzkohl    | 4 EL Butterschmalz       |
| 20 g geräucherter Bauchspeck | 50 ml Gemüsebrühe  | 100 ml Jus               |
| Kümmel, gemahlen             | 6 Pimentos Patrone | 40 g spanischer Schinken |

2-3 EL Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer und Thymianblätter mischen und das Fleisch damit einreiben. In einen Vakuumbutel geben und vakuumieren. Dann das Päckchen im Wasserbad bei 69 Grad, ca. 1,5 Stunden garen. (Man kann das Fleisch auch in einer Pfanne von allen Seiten anbraten und dann im Ofen mit dem Niedriggarverfahren bei 75 Grad ca. 6 Stunden garen.) Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Speck fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Butterschmalz die Kohlstreifen und den Speck leicht anschwitzen und mit Brühe und 30 ml Jus ablöschen. Den Kohl weich schmoren und mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel abschmecken. Restliche Jus erwärmen. Die Pimentos in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl kurz heiß anbraten, dann herausnehmen und mit einem kleinen Messer die Haut abziehen, mit Meersalz würzen. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen, mit Salz, Pfeffer würzen und von allen Seiten in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz braten. Dann in Scheiben aufschneiden. Auf vorgewärmten Teller mittig den Spitzkohl anrichten. Darauf die Bratenscheiben, die Pimentos und Schinken anrichten, etwas Jus anrichten und servieren. Dazu passt sehr gut Polenta.

Karlheinz Hauser Montag, 04. Januar 2010



# Spanferkel-Sülze mit Schnittlauch-Soße und Bratkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Sülze:

|                    |                            |                                 |
|--------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 2 Schalotten       | 2 Karotten                 | 1 Sellerie                      |
| 1 Lorbeerblatt     | 5 Pfefferkörner            | 600 g gepökelte Spanferkelkeule |
| Salz               | 1/2 Bund glatte Petersilie | 8 Blatt Gelatine                |
| 250 ml Hühnerbrühe | Pfeffer, Zucker            | 1 Spritze Weißweinessig         |

### Für die Bratkartoffeln:

|                            |                    |                              |
|----------------------------|--------------------|------------------------------|
| 500 g Kartoffeln, fest     | 3 Schalotten       | 40 g geräucherter Bauchspeck |
| 2 Zweige glatte Petersilie | 3 EL Butterschmalz | Salz, Pfeffer                |

### Für die Schnittlauchsoße:

|                           |              |                          |
|---------------------------|--------------|--------------------------|
| 2 Eigelb                  | 1 TL Senf    | 2 EL Wasser              |
| Ca. 250 ml Sonnenblumenöl | Salz, Zucker | 1 Spritzer Weißweinessig |
| 1/2 Bund Schnittlauch     |              |                          |

Für die Sülze Schalotten halbieren. Karotten und Sellerie schälen, eine Karotte und 100 g Sellerie beiseite legen. Restliches Gemüse in Stücke schneiden und mit den Schalotten, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und der Spanferkelkeule in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen und aufkochen, das Fleisch ca. 1 Stunde weich kochen und im Fond auskühlen lassen ( ca. 3 Stunden). In der Zwischenzeit Rest Karotten und Sellerie ebenfalls in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Keule anschließend aus dem Fond nehmen und in 5 mm große Würfel schneiden. Fleisch mit dem Gemüse und der Petersilie vermengen und in kleine Kugelförmchen füllen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Hühnerbrühe und mit 250 ml passiertem Spanferkelfond mischen und erhitzen, Salz, Pfeffer, Zucker und Essig kräftig würzen und die eingeweichte Gelatine in dem noch warmen Fond auflösen. Diesen Fond dann etwas erkalten lassen und kurz bevor er geliert in die Förmchen gießen, sodass die Einlage gut bedeckt ist . Im Kühlschrank dann ca. 1 Stunde erkalten lassen. Für die Bratkartoffeln Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Schalotten schälen und in dünne Streifen schneiden, Speck fein Würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeln in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Kartoffelscheiben goldbraun braten, Schalotten und Speck zugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Petersilie untermischen. Für die Schnittlauchsoße Eigelb mit Senf und Wasser vermischen, langsam das Öl untermischen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Zucker und einem Spritzer Essig abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und unter die Mayonnaise mischen. Sülze aus den Förmchen stürzen, auf den Tellern anrichten. Schnittlauchsoße angießen und die Bratkartoffeln dazu servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 02. August 2010

# Spanferkel-Sülze mit Schnittlauch-Soße und Salat

## Für 4 Personen

|                                |                     |                           |
|--------------------------------|---------------------|---------------------------|
| 1 kg gepökelte Spanferkelkeule | 3 Karotten          | 1 Sellerieknolle          |
| 1 Lorbeerblatt                 | 14 Blatt Gelatine   | 1 Bund glatte Petersilie  |
| 500 ml Hühnerbrühe             | Salz, Pfeffer       | 3 EL Apfelessig           |
| 2 Eigelb                       | 1 EL Dijon-Senf     | 250 ml Sonnenblumenöl     |
| Zucker                         | 1 Bund Schnittlauch | 150 g frische Blattsalate |
| 4 EL Olivenöl                  |                     |                           |

Die gepökelte Spanferkelkeule in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, sodass die Spanferkelkeule gut bedeckt ist. Eine Karotte und etwas Sellerie putzen und in Würfel schneiden, mit dem Lorbeerblatt zum Spanferkel geben. Die Spanferkelkeule ca. 1 Stunde weich kochen. Dann im Fond erkalten lassen (ca. 3 Stunden kalt stellen). Dann das Fleisch vom Knochen lösen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Fond passieren und aufbewahren. Restliche Karotten und Sellerie putzen und in feine Würfel schneiden. Diese in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Das Fleisch mit den Gemüswürfeln und der Petersilie vermengen und in kleine Kugelförmchen (ca. 200 ml Inhalt) füllen. Die Hühnerbrühe mit 500 ml vom Spanferkelfond erhitzen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Essig abschmecken. Die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Den Sulzfond etwas erkalten lassen und kurz bevor er geliert in die Förmchen gießen, sodass das Fleisch gut bedeckt ist und in der Schwebe bleibt. Im Kühlschrank dann ca. 1 Stunde erkalten lassen. Für die Schnittlauchsoße das Eigelb mit 2 EL Wasser und Senf verrühren. Langsam das Öl unter ständigem Rühren zugeben und zu einer Mayonnaise mischen. Diese mit 1 Spritzer Essig, Salz und Zucker abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Mayonnaise mischen. Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing 2 EL Essig, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker mischen, dann das Olivenöl unterrühren. Die Sülze aus den Förmchen stürzen, auf Tellern anrichten. Schnittlauchsoße angießen. Den Salat mit dem Dressing anmachen und dazu reichen. Dazu passen noch gut Bratkartoffeln.

Karlheinz Hauser Montag, 30. Juni 2008

## Szegediner Gulasch

### Für 4 Personen

|                             |                        |                      |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|
| 250 g Zwiebeln              | 800 g Schweinsschulter | 3 EL Schweineschmalz |
| 2 EL Paprikapulver, edelsüß | 1 EL Tomatenmark       | 700 ml Fleischbrühe  |
| 800 g Sauerkraut            | 1 rote Paprika         | Salz, Pfeffer        |
| 150 g Crème-fraîche         |                        |                      |

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf mit Schweineschmalz anschwitzen. Dann die Zwiebeln an den Rand des Topfes schieben, das Fleisch zugeben und von allen Seiten in der Topfmitte anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben und Tomatenmark untermischen. Unter ständigem Rühren alles kurz anbraten und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt alles ca. 1 Stunde sachte schmoren lassen. Dann das Sauerkraut zugeben und nochmals ca. 30 Minuten zugedeckt schmoren. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schnittfläche nach unten die Paprikahälften auf ein Backblech legen. Unter der Grillschlange Paprika garen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch fein pürieren. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Crème-fraîche verfeinern und die pürierte Paprikaschote untermischen. Das Gulasch anrichten. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder nur Weißbrot.

Karlheinz Hauser Montag, 05. Januar 2009



**Soßen**

## Curry-Soße

### Für 6 Personen

|                         |                 |                  |
|-------------------------|-----------------|------------------|
| 1 EL Curry              | 1 TL Butter     | 100 g Mayonnaise |
| 4 EL Bananensaft        | 4 EL Ananassaft | 50 ml Sahne      |
| 1 Spritzer Zitronensaft | Salz, Zucker    |                  |

Für die Currysoße Curry und Butter in einer Pfanne anschwitzen, dann unter die Mayonnaise mischen. Den Curry in Butter anschwitzen und zur Mayonnaise geben. Bananensaft, Ananassaft, Sahne und Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Nach Belieben kann noch etwas Joghurt zugegeben werden.

Karlheinz Hauser Montag, 28. Dezember 2009

## Gemüsebrühe-Soße

### Für 4 Personen

|                    |               |                |
|--------------------|---------------|----------------|
| 1 Schalotte        | 2 EL Butter   | 1 EL Mehl      |
| 400 ml Gemüsebrühe | Salz, Pfeffer | 1 Prise Muskat |
| 50 ml Sahne        |               |                |

Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Mehl darüber geben und mit Gemüsebrühe aufgießen und gut mit dem Schneebesen verrühren. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Sahne hinzufügen, einmal aufkochen und die Soße mit dem Pürierstab aufmixen.

Karlheinz Hauser Montag, 16. Februar 2009

## Grüne Fisch-Curry-Soße

### Für 4 Personen

|                             |                       |                  |
|-----------------------------|-----------------------|------------------|
| 50 ml Pflanzenöl            | 3 EL grüne Currypaste | 100ml Hühnerfond |
| 500 ml Kokosmilch, ungesüßt | 5 Limonenblätter      | Salz             |
| 2 EL Zucker                 | 3 EL Speisestärke     |                  |

Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit dem Hühnerfond ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Kokosmilch auffüllen, Limonenblätter zugeben und 10min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Es sollte eine leichte Süße zu schmecken sein und etwas kräftiger mit Salz würzen da die Einlage viel davon annimmt. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Februar 2010

## Meerrettich-Soße

### Für 4 Personen

|                           |                      |                   |
|---------------------------|----------------------|-------------------|
| 200 ml Brühe              | 200 ml Sahne         | 60 g kalte Butter |
| 70 g frischer Meerrettich | 1 Saft einer Zitrone | Weißbrotbrösel    |

Die Brühe in einen Topf geben, mit der Sahne aufgießen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Kalte Butter unterrühren und die Soße damit binden, den Meerrettich hinzufügen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Evtl. mit den Brotbröseln noch die Soße binden.

Karlheinz Hauser Montag, 01. Februar 2010

## Pfeffer-Soße

### Für 4 Personen

|                          |                |                  |
|--------------------------|----------------|------------------|
| 1 TL grüne Pfefferkörner | 2 Schalotten   | 2 EL Butter      |
| 50 ml Cognac             | 30 ml Portwein | 200 ml Kalbsfond |
| Salz                     |                |                  |

Die grünen Pfefferkörner mit kaltem Wasser abwaschen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf eine gewürfelte Schalotte mit 1 EL Butter anschwitzen, grüne Pfefferkörner zugeben mit dem Cognac und dann mit dem Portwein ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann mit Kalbsfond auffüllen und die Soße nochmals zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Soße mit Salz abschmecken.

Karlheinz Hauser Montag, 10. November

## Pommery-Senf-Soße

### Für 4 Personen

|                            |                      |                         |
|----------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1 Schalotte                | 20 g Staudensellerie | 7 EL Butter             |
| 1 Lorbeerblatt             | 2 Zweige Thymian     | 5 Pfefferkörner         |
| 200 ml Weißwein            | 100 ml Fischfond     | 50 ml Sahne             |
| 2 EL Pommery-Senf          | Salz, Pfeffer        | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 3 Stiele glatte Petersilie |                      |                         |

Eine Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie waschen, evtl. abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter Schalotte und Sellerie farblos anschwitzen. Den Lorbeer, 1 Thymianzweig und die Pfefferkörner hinzugeben. Mit Weißwein oder Sekt ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann mit dem Fischfond auffüllen und nochmals einkochen. Die Sahne hinzugeben und einmal aufkochen. Alles durch ein feines Sieb passieren. Den Senf untermischen und mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken.

Karlheinz Hauser am 08. September 2010

## Schnittlauch-Soße

### Für 4 Personen

|                           |              |                          |
|---------------------------|--------------|--------------------------|
| 2 Eigelb                  | 1 TL Senf    | 2 EL Wasser              |
| Ca. 250 ml Sonnenblumenöl | Salz, Zucker | 1 Spritzer Weißweinessig |
| 1/2 Bund Schnittlauch     |              |                          |

Eigelb mit Senf und Wasser vermischen, langsam das Öl untermischen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Zucker und einem Spritzer Essig abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und unter die Mayonnaise mischen.

Karlheinz Hauser Montag, 02. August 2010

## Sesam-Soße

### Für 4 Personen

|                       |                               |                       |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 3 EL gemischter Sesam | je 1/2 rote und gelbe Paprika | 1/2 Bund Basilikum    |
| 1/2 Bund Koriander    | 3 EL Reisessig                | 1 EL Sesamöl          |
| 2 EL Sonnenblumenöl   | 50 ml Hühnerbrühe             | Salz, Pfeffer, Zucker |
| 1 Prise Dayong        |                               |                       |

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Paprika putzen und fein würfeln. Basilikum und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Reisessig mit Sesamöl, Sonnenblumenöl und Hühnerbrühe verrühren. Gerösteten Sesam und Paprikawürfel untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Dayong und einer Prise Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die Kräuter untermischen.

Karlheinz Hauser Montag, 4. August 2008



# Suppen

## Cappuccino von Curry und Kokos

### Für 4 Personen

|                          |                        |                         |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| 3 Stangen Zitronengras   | 50 ml trockener Wermut | 50 ml weißer Portwein   |
| 50 ml Weißwein           | 1 Kaffirlimettenblatt  | 3 Schalotten            |
| 1/2 Miniananas           | 50 g Mango             | 1 Minibanane            |
| 1 Apfel                  | 400 ml Geflügelbrühe   | 1 EL Currypaste         |
| 1 EL Madras Curry-Pulver | 50 ml Sahne            | 130 ml Kokosmilch       |
| 4 Gambas mit Schale      | 1 EL Olivenöl          | einige Basilikumblätter |
| frischer Koriander       |                        |                         |

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Wermut, Portwein, Weißwein, Zitronengrasstangen und Limettenblatt in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Schalotten schälen und fein schneiden. Ananas, Mango, Banane und Apfel schälen, den Apfel entkernen und alle Früchte in gleichmäßig große kleine Würfel schneiden. Schalotten und die Früchte zum Weinansatz geben, mit Geflügelbrühe aufgießen. Currypaste und Curry zugeben und einige Minuten kochen. Dann Sahne und 30 ml Kokosmilch zugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Gambas schälen und den Darm entfernen. In einer Pfanne mit Olivenöl die Gambas braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine Gamba mit Basilikum- und Korianderblättern auf Holzspieße stecken. Die restliche Kokosmilch in einem Topf erwärmen und mit einem Schneebesen oder Milchschaumer leicht schaumig schlagen. In vorgewärmte Gläser die Suppe gießen und den Kokoschaum obenauf gießen. Die Gambasspieße obenauf legen.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Oktober 2009

## ErbsenKartoffel-Suppe mit Flusskrebssen

### Für 4 Personen

|                               |                          |                           |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 12 gegarte Flusskrebsschwänze | 3 Schalotten             | 200 g Erbsen              |
| 300 g Kartoffeln              | 20 g Butter              | 1l kräftiger Geflügelfond |
| 100 ml Sahne                  | Salz, Pfeffer            | 1 Prise Muskat            |
| 4 Scheiben Frühstücksspeck    | einige Blätter Kopfsalat | 1 Zweig Minze             |

Krebsfleisch aus den Schalen lösen und den schwarzen Darm entfernen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. die Erbsen im Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. Butter in einem flachen Topf erhitzen. Schalotten farblos andünsten. 2/3 der Erbsen und der Kartoffeln hinzugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Bei mittlerer Hitze zur Hälfte reduzieren lassen. Die Sahne hinzugeben und ebenfalls leicht reduzieren lassen. In einem Mixer alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Der andere Teil der Erbsen und der Kartoffeln in kochendem Wasser blanchieren. Den Speck kurz anbraten, den Kopfsalat in Streifen schneiden Erbsen und Kartoffelwürfel als Einlage mit etwas Speck und Kopfsalatstreifen in einen vorgewärmten tiefen Teller geben. Die Suppe darauf gießen und die Flusskrebsschwänze mittig in die Suppe legen und mit einem Minzeblatt garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 14. September 2009

## Kartoffel-Lauch-Suppe, Bachsaibling, Kartoffel-Mantel

### Für 4 Personen

|                          |                   |                    |
|--------------------------|-------------------|--------------------|
| 100 g Lauch              | 300 g Kartoffeln  | 50 g Schalotten    |
| 1 EL Butter              | 50 ml Weißwein    | 500 ml Gemüsebrühe |
| 120 ml Sahne             | Salz, Pfeffer     | 1 Prise Muskat     |
| 1 Bachsaibling ca. 600 g | 1 große Kartoffel | Öl                 |
| 4 Kerbelzweige           |                   |                    |

Den Lauch halbieren, putzen, waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln und Schalotten schälen, in Würfel schneiden, mit dem Lauch in einen Topf geben und mit etwas Butter anschwitzen. (Einige Lauch- und Kartoffelwürfel als Garnitur zurück halten.) Den Wein zugeben, einreduzieren lassen, dann die Brühe zugießen und alles weich kochen. Nach ca. 5 Minuten 100 ml Sahne zugeben und die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Den Bachsaibling waschen und filetieren. Mit einer Pinzette sorgfältig die Gräten ziehen und das Filet von der Haut lösen. Den Fisch in gleichmäßige Stücke schneiden (ca.30 g). Die große Kartoffel schälen, mit einem Spiralschneider lange Kartoffelstreifen herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Stück Saibling (ca. 20 g) mit restlicher Sahne zu einer Farce pürieren. Die Fischfilets mit Fischfarce einstreichen, mit den Kartoffelstreifen einwickeln und in einer Pfanne mit etwas Öl gleichmäßig gar braten. Die Kartoffel-Lauch-Suppe in Suppentellern anrichten. Als Garnitur Kartoffel- und Lauchwürfel hineingeben und zwei Stücke Saibling und einen Kerbelzweig dazugeben.

Karlheinz Hauser Montag, 15.September

## Linsen-Eintopf mit Badischen Mini-Wienerle

### Für 4 Personen

|                        |                      |                 |
|------------------------|----------------------|-----------------|
| 300 g grüne Berglinsen | 3 Schalotten         | 3 EL Butter     |
| 1l Geflügelfond        | 1 Lorbeerblatt       | 1 Knoblauchzehe |
| 3 Scheiben Bauchspeck  | Salz, Pfeffer        | 1 Stange Lauch  |
| 80 g Sellerie          | 1 Karotte            | 1 Thymianzweig  |
| 100 ml Geflügeljus     | Balsamico-Essig      | 100 g Butter    |
| 1 Bund Blattpetersilie | 12 Stück Mini-Wiener |                 |

Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und abtropfen lassen. Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden. 2 EL Butter in einem Topf zergehen lassen, Schalotten darin anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit mehr als der Hälfte des Geflügelfonds aufgießen. Lorbeerblatt, Knoblauch und den Speck zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Stunde weich kochen, dazwischen immer wieder etwas Geflügelfond angießen. Anschließend 3 Schöpflöffel Linsen entnehmen und mit dem restlichen Fond zu einem Püree mixen. Lauch, Sellerie und Karotte putzen bzw. schälen und fein würfeln, in einem Topf mit 1 EL Butter mit Thymian, Salz und Pfeffer anschwitzen und mit etwas Geflügeljus ablöschen. Dann dieses Gemüse zusammen mit den pürierten Linsen zu den übrigen Linsen geben und vermengen und mit Geflügelbrühe bzw. -jus zur richtigen Konsistenz bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Balsamico-Essig je nach Säurebedarf und Geschmack zugeben. Die Butter für die Nussbutter in einem Topf braun schmelzen. Blattpetersilie fein hacken. Eintopf mit Nussbutter abschmecken, Petersilie über den Eintopf streuen. Die Wiener Würstchen erwärmen, in den Teller geben und den Linseneintopf eingießen und servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 07. Dezember 2009

## Linsen-Suppe mit Kaninchen

### Für 4 Personen

|                          |                    |                    |
|--------------------------|--------------------|--------------------|
| 200 g Berglinsen         | 1 Schalotte        | 100 g Butter       |
| 1 l Geflügelfond         | 1 Zweig Thymian    | 1 Lorbeerblatt     |
| 1 Stange Lauch           | 1/4 Sellerieknolle | 1 Karotte          |
| 500 ml braune Soße (Jus) | Salz               | Pfeffer            |
| Balsamico-Essig          | 1 Kaninchenrücken  | 2 EL Butterschmalz |
| Kerbel                   | Trüffel            |                    |

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf zergehen lassen, die Schalotte darin anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und die Linsen in ca. 20 Minuten weich kochen. Die Hälfte der Linsen herausnehmen, den Rest mit dem Fond pürieren. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 16 Grad°, Gas Stufe 3) vorheizen. Lauch, Sellerie und Karotten putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf zergehen lassen, Gemüsewürfel darin anschwitzen, mit dem Jus ablöschen. Die ganzen und die pürierten Linsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Balsamico-Essig abrunden. Aus dem Kaninchenrücken das Fleisch auslösen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kaninchenrückenfilets rundum darin anbraten, in ca. 3-4 Minuten im 180 Grad heißen Ofen fertig garen. Filets herausnehmen und drei Minuten ruhen lassen. Die Linsensuppe in vorgewärmte Teller geben, die in Tranchen geschnittenen Kaninchenfilets mittig in die Suppe geben. Mit gehacktem frischen Kerbel vollenden. Eine besondere Note erhält die Linsensuppe, wenn man etwas Trüffel fein darüber hobelt.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Januar 2009

## Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln

### Für 4 Personen

|                       |                       |                           |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 8 rote Paprikaschoten | 1 Schalotte           | 40 g Stangensellerie      |
| 4 EL Olivenöl         | 1 Prise Zucker        | 1/8 l Weißwein (Riesling) |
| 600 ml Geflügelfond   | 1 Knoblauchzehe       | 1 Zweig Rosmarin          |
| Salz                  | weißer Pfeffer        | 1 Spritzer Zitronensaft   |
| Ingwer                | 60 ml Sahne           | 1 EL Crème-fraîche        |
| 2 EL Olivenöl         | kleine Jakobsmuscheln | 1 Zweig Zitronenthymian   |
| Kerbel                |                       |                           |

Die Hälfte der Paprikaschoten halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien, kurz durchwaschen und in kleine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein hacken, den Stangensellerie klein schneiden. Schalotte und Stangensellerie in einem Topf mit 2 EL Olivenöl mit einer Prise Zucker glasig anschwitzen, die Paprikastreifen beigegeben und kurz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, Fond zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Knoblauch andrücken und mit Rosmarin dazu geben und 20 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ingwer abschmecken und mit Sahne und Crème-fraîche nochmals 3 Minuten kochen lassen. Rosmarin und den Knoblauch entfernen und mit 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Eventuell noch etwas nachwürzen. 4 schöne Paprikaschoten mit Stiel am unteren Ende ca. 2 cm gerade abschneiden. Kerne und Scheidewände sauber und sorgfältig entfernen. In leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und auf einem Tuch gut abtropfen lassen. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und nur kurz in eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl beidseitig mit einem Zweig Zitronenthymian braten. Den warmen Paprika mit heißer Suppe füllen und einen vorgewärmten tiefen Suppenteller vorsichtig und gewendet auf den Paprika halten und etwas andrücken. Beide nun zügig zurückdrehen. Die kurz gebratenen Jakobsmuscheln rundherum legen, mit einem Kerbelzweig garnieren und rasch servieren. Den Paprika am Stiel vor dem Gast vorsichtig und behutsam etwas schräg abheben.

Karlheinz Hauser Montag, 31. August 2009



# Vegetarisch

## Asia-Nudeln

### Für 4 Personen

|                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 150 ml Qystersoße           | 75 ml Chili Chicken-Soße    | 60 ml Pflaumensoße          |
| 4 g Dayong (chin. Gewürz)   | 1 TL Sesamöl                | 150 ml Geflügelbrühe        |
| 1 EL Ketchup Manis Sojasoße | 1 EL Reissessig             | 5 g gekörnte Brühe          |
| Salz                        | 50 g Möhren                 | 50 g Stangensellerie        |
| 2 Schalotten                | 60 g Champignons            | 50 g Zuckerschoten          |
| 3 EL Pflanzenöl             | 300 g japanische Eiernudeln | 1/2 Bund frischer Koriander |
| 10 g frischer Ingwer        |                             |                             |

Qystersoße, Chili Chicken-Soße, Pflaumensoße, Dayong, Sesamöl, Geflügelbrühe, Sojasoße, Reissessig, gekörnte Brühe und etwas Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Gemüse putzen bzw. schälen. Möhre und Sellerie in feine Streifen schneiden. Schalotten und Pilze vierteln. Die Zuckerschoten ganz lassen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse darin scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, das Bratfett abgießen und die vorbereitete Soßenmischung untermischen und kurz auf dem Herd durchschwenken. Die Eiernudeln in kochendem Salzwasser garen, abschütten, kurz abschrecken, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen. Koriander fein schneiden, Ingwer schälen und fein hacken oder reiben und mit dem Koriander unter die Nudeln mischen. Anrichten und Servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 18. Januar 2010

## Beeren-Kaltschale mit weißer Mousse

### Für 2 Personen

|                      |                       |                    |
|----------------------|-----------------------|--------------------|
| 125 g Sahne          | 50 g weiße Kuvertüre  | 1 Vanilleschote    |
| 500 g Erdbeeren      | 100 g Himbeeren       | 100 g Brombeeren   |
| 100 g Johannisbeeren | 1 Orange, unbehandelt | 2 Zweige Basilikum |
| 2 Zweige Minze       | 100 g Zucker          | 50 ml Sekt         |

Sahne aufkochen, vom Herd nehmen und darin die klein gehackte Kuvertüre auflösen. Vanillemark aus der Schote streichen und unter die Sahne mischen. Die Masse in eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen, bis die Masse kalt ist. (Kann auch schon am Vortag gemacht werden.). Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Restliche Beeren auslesen bzw. abzupfen. Die Orange abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Basilikum- und Minzeblätter sehr fein schneiden. Zucker mit Orangenschale und den Kräutern vermischen. Erdbeeren mit dem Orangen-Kräuter-Zucker pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Sekt untermischen und abschmecken. Die übrigen Beeren im Ganzen zugeben und die Suppe kalt stellen. Die gekühlte Sahne mit dem Handrührgerät aufschlagen und Nocken abstechen. Die Suppe anrichten und die Moussnocken dazugeben.

Karlheinz Hauser Montag, 29. Juni 2009



## Brezeln-Knödel mit Kräuter-Rahm-Pilzen

### Für 2 Personen

|                            |                           |                            |
|----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 3 Laugenbrezeln vom Vortag | 150 ml Milch              | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 1 Bund Kerbel              | 300 g frische Speisepilze | 2 Schalotten               |
| 2 EL Butter                | 2 Eier                    | 2 Eigelb                   |
| Salz, Pfeffer, Muskat      | 60 ml Sahne               | 60 ml Gemüsebrühe          |

Die Laugenbrezeln in Stücke schneiden bzw. zerbrechen. Die Milch aufkochen, über die Brezeln gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie und Kerbel abwaschen, trockenschütteln und fein hacken. Pilze putzen und evtl. etwas klein schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter eine gewürfelte Schalotte anschwitzen. Anschließend zu den Brezeln geben, Eier, Eigelb und Petersilie zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. (Es empfiehlt sich einen Probeknödel zu machen, wenn er im Wasser zerfällt noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen.) Restliche Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchschwenken. Sahne und Gemüsebrühe angießen und 4-5 Minuten köcheln lassen. Kerbel untermischen und abschmecken. Rahmpilze anrichten und die Knödel dazu reichen.

Karlheinz Hauser Montag, 01. März 2010

# Joghurt-Quark-Mousse mit Zwetschgen-Ragout

## Für 4 Personen

### Für das Quarkmousse:

|                       |                            |             |
|-----------------------|----------------------------|-------------|
| 5 Blatt Gelatine      | 1 Zitrone, unbehandelt     | 200 g Quark |
| 50 g Vollmich-Joghurt | 75 g Eiweiß (ca. 2 Eiweiß) | 65 g Zucker |
| 250 g Sahne           | 10 ml Orangenlikör         |             |

### Für das Zwetschgenragout:

|                           |                      |                           |
|---------------------------|----------------------|---------------------------|
| 300 g Zwetschgen          | 40 ml süßer Weißwein | 20 ml Zwetschgenwasser    |
| 20 ml Holunderblütensirup | 1/4 Vanilleschote    | 100 g Zwetschgenkonfitüre |

### Für die Garnitur:

|          |               |
|----------|---------------|
| 4 Hippen | frische Minze |
|----------|---------------|

Ringe mit einem Durchmesser von ca. 6 cm und einer Höhe von 3 cm mit Frischhaltefolie auslegen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und Schale abreiben. Quark und Joghurt glatt rühren. Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach Zucker unterrühren. Sahne steif schlagen. Orangenlikör erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Dies dann zum Quark geben sowie Zitronenschale und gut unterrühren. Darunter die Sahne und danach vorsichtig den Eischnee unterheben. Die Masse in vorbereitete Ringe füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Wein, Schnaps, Holunderblütensirup und Vanilleschote in einen Topf geben und einmal aufkochen. Die Zwetschgen zugeben, und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis die Würfel „glasig“ werden. Die Zwetschgen sollten eine weiche Konsistenz haben, aber nicht verkocht sein. Zum Schluss die Zwetschgenkonfitüre unterheben. Das Quarkmousse aus den Ringen stürzen und auf dem Teller in der Mitte anrichten, das Zwetschgenragout um das Mousse geben und mit einer Hippe und der Minze garnieren. Wenn zur Hand ein Schokoblättchen als Garnitur!

Karlheinz Hauser Montag, 20. Oktober 2008

## Käse-Spätzle

### Für 4 Personen

|                              |                    |                  |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| 400 g Mehl                   | Milch              | 3 Eier           |
| 4 Eigelb                     | Salz               | Muskat           |
| 2 große Zwiebeln             | ca. 30 g Butter    | 100 g Emmentaler |
| 50 g Gouda                   | 200 ml Rinderbrühe | Pfeffer          |
| 1 kl. Bund gemischte Kräuter |                    |                  |

Für den Teig Mehl, Wasser (oder Milch), Eier, Eigelb, Salz und Muskat zu einen zähflüssigen Teig vermengen. Den Spätzleteig mit einem Holzkochlöffel oder mit der Hand so lange schlagen bis er Blasen zieht. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelringe darin unter Rühren bräunen. Den Spätzleteig durch ein Knöpfisieb oder Abtropfsieb in das leicht kochende Wasser geben und sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen und die Spätzle dazugeben. Den Käse reiben, mit etwas Spätzlewasser und der Rinderbrühe unter die Spätzle mengen, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trocknen, fein schneiden und unter die Spätzle geben. Die Käsespätzle auf vorgewärmten Teller mittig anrichten, die Röstzwiebeln darüber geben. Hierzu passt gut ein Kopfsalat mit klassischem Essig-Öl Dressing

Tipp: Man kann die Zwiebelringe auch mit Paprikapulver und etwas Mehl bestäuben und in einer Friteuse frittieren.

Karlheinz Hauser Montag, 17. November

## Krautfleckerl

### Für 4 Personen

|                        |             |                   |
|------------------------|-------------|-------------------|
| 300 g Hartweizenmehl   | Salz        | 3 Eier            |
| 6 EL Rapsöl            | Mehl        | 800 g Spitzkohl   |
| 1 Zwiebel              | 1 TL Zucker | 20 g Butter       |
| 1/2 EL Kümmel          | Pfeffer     | 200 ml Gemüsefond |
| 1 EL gemischte Kräuter |             |                   |

Aus Nudelgrieß, einer kräftigen Prise Salz, Eiern, 1 EL Öl und 2 bis 3 EL kaltem Wasser einen elastischen Nudelteig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Portionsweise auf Mehl sehr dünn ausrollen, in kleine Quadrate (etwa 2 x 2 cm) schneiden und 15 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen. Den Spitzkohl waschen, putzen, in grobe Streifen schneiden. Dabei den Strunk und die dicken Rippen entfernen oder flach schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und im schwach erhitzten Öl kurz andünsten. Mit Zucker bestreuen, den Kohl zugeben und ganz kurz unter Rühren braten. Butter, Kümmel, etwa 1 TL Salz und reichlich Pfeffer aus der Mühle zugeben. Den Fond nach und nach zugießen und einkochen lassen. Den Spitzkohl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren in etwa 4 Minuten weich schmoren. Die Teigstücke in reichlich sprudelndem Salzwasser aufkochen und unter ständigem Rühren bissfest garen (ca. 3 Minuten). Abgießen und abtropfen lassen. Die Fleckerl mit dem Spitzkohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 21. September 2009

# Pasta mit Steinpilzen

## Für 4 Personen

|                             |                            |                         |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 250 g Hartweizen-Nudelgrieß | 5 Eigelb                   | 7 EL Olivenöl           |
| Salz                        | 2 Bund Rucola              | 500 g Steinpilze        |
| 3 Schalotten                | 1/4 Bund glatte Petersilie | 2 Zweige Basilikum      |
| 1/2 Zitrone                 | 1 Knoblauchzehe            | 2 Tomaten               |
| 3 EL Butter                 | Pfeffer                    | 80 ml Sahne             |
| 80 ml Tomatensoße           | 1 EL weißer Balsamico      | 1 Spritzer Limettensaft |
| 1 TL scharfer Senf          |                            |                         |

Grieß, Eigelb, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Rucola waschen und zupfen. Den Teig mit etwas Mehl auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen und zu ca. 1 cm breiten Pappardelle schneiden. Die Steinpilze putzen, erdige Teile abschneiden. Hüte mit einem weichen Tuch abreiben, braune Stellen mit einem kleinen Messer abschaben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln, Petersilie fein hacken, Basilikum in Streifen schneiden. Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Steinpilze in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl Öl scharf anbraten. Nach dem Austreten der Flüssigkeit die Butter, Schalotten und Tomatenwürfel hinzufügen, die Hitze etwas reduzieren und 2-3 Minuten weiter braten. Die gehackte Petersilie in die Pfanne streuen, die Pilze mit Salz und Pfeffer und etwas frisch geriebenem Knoblauch würzen. Zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft, Sahne, Tomatensoße und Basilikum untermischen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln bissfest kochen, abschütten und anschließend in einer Sauteuse mit etwas 1 EL Butter schwenken. Aus 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, Limettensaft, 1 TL Senf, etwas Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und den Rucola damit anmachen. Nudeln auf vorgewärmten Tellern mittig anrichten. Die gebratenen Steinpilze um die Nudeln legen und mit dem mariniertem Rucolasalat vollenden.

Karlheinz Hauser Montag, 23. August 2010

## Provenzalische Gemüse-Tarte

### Für 4 Personen

|                     |                    |                           |
|---------------------|--------------------|---------------------------|
| 1 gelbe Zucchini    | 2 grüne Zucchini   | 1 Aubergine (mittelgroß)  |
| ca. 50 g Mehl       | ca. 60 ml Olivenöl | Salz, Pfeffer             |
| 2 Zweige Thymian    | 5 Tomaten          | 250 g Blätterteig         |
| ca. 300 g Linsen    | 100 ml Tomatensoße | 10 Kirschtomaten am Zweig |
| ca. 100 ml Olivenöl |                    |                           |

Zucchini und Auberginen waschen, abtrocknen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben in Mehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl nacheinander die Gemüsescheiben goldgelb braten. Dabei jeweils mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte der abgezupften und fein gehackten Thymianblätter bestreuen. Die Gemüsescheiben auf ein Gitter legen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Zwei Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, die Haut abziehen, vierteln, dann die Kerne austreichen und Tomaten würfeln. Die restlichen Tomaten in Scheiben schneiden, nebeneinander auf ein Backblech legen, mit wenig Olivenöl beträufeln und im heißen Backofen wenige Minuten erhitzen. Die Backofentemperatur anschließend auf 210 Grad erhöhen. Tarteform ( 25 cm Durchmesser) mit Öl ausfetten. Den Blätterteig ausrollen und einen Kreis im Durchmesser von 32 cm ausschneiden. Die Teigplatte in die gefetteten Form legen, Backpapier darauf geben und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Den Teig etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen „blind“ backen. Dann herausnehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers wieder entfernen. Den Boden dünn mit Tomatensoße bestreichen, dann von außen angefangen mit den Zucchini- und Auberginen-Scheiben abwechselnd belegen. Als nächstes folgt ein Ring mit Tomatenscheiben, dann wieder Zucchini und Aubergine. Zum Schluss die Tomatenwürfel darüber verteilen und mit dem restlichen Thymian bestreuen. Die Tarte im heißen Backofen in 4 bis 5 Minuten fertig backen. Die Kirschtomaten mit den Zweigen für einige Sekunden im heißen Öl frittieren. Die Tarte aufschneiden und anrichten, mit frittierten Kirschtomaten garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 28. Juli

# Ravioli von getrockneten Tomaten mit Parmesan-Schaum

## Für 4 Personen

|                              |                           |                                |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 150 g Hartweizengrieß        | 100 g Mehl                | 3 Eigelb                       |
| 1 Ei                         | 65 ml Olivenöl            | Salz                           |
| 150 g getrocknete Öl-Tomaten | 15 g Pinienkerne          | 1/2 Bund Basilikum             |
| 100 g Ricotta                | Pfeffer                   | 1 Prise Piment d'Espelette     |
| Mehl                         | 3 Schalotten              | 100 g kleine weiße Champignons |
| 90 g Butter                  | 100 ml Sekt               | 200 ml Geflügelfond            |
| 150 ml Sahne                 | 150 g Parmesan            | 1/2 Limette                    |
| ca. 15 g Basilikumpesto      | 8 Kirschtomaten mit Stiel |                                |

Grieß, Mehl, 2 Eigelb, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Tomaten abtropfen und fein hacken. Pinienkerne ebenfalls fein hacken und Basilikum fein schneiden. Alles mit dem Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Den Teig mit etwas Mehl auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Eine Teigplatte mit Eigelb bestreichen, mit einem Teelöffel gleichmäßig die Ricottafüllung häufchenweiße darauf geben. Darüber eine zweite Nudelplatte geben und mit einem Ausstecher die Ravioli ausstechen. Für die Soße die Schalotten schälen und fein hacken, Champignons putzen. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten und Champignons farblos anschwitzen. Mit dem Sekt ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne angießen und mit einem Stabmixer die restliche Butter unterarbeiten. Die Soße abschmecken. Den Parmesan fein reiben und ebenfalls mit dem Stabmixer unterarbeiten. Mit etwas Limettensaft die Soße abschmecken. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, in tiefen Tellern anrichten und mit der Parmesansoße überziehen. Pesto mit einem Löffel in Fäden über die Ravioli geben. Mit Kirschtomaten garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 30. März 2009

## Salat von Bulgur mit Zitrone, Oliven und Schafskäse-Börek

### Für 2 Personen

|                        |                               |                      |
|------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Zwiebel                | 3 EL Olivenöl                 | 200 g grober Bulgur  |
| Salz, Pfeffer          | 1/2 TL Fenchelsamen           | 400 ml Gemüsebrühe   |
| 2 Bio-Zitronen         | 1 Bund Lauchzwiebeln          | 1 grüne Paprika      |
| 100 g Oliven, gemischt | 1/2 Bund glatte Petersilie    | 2-3 Zweige Koriander |
| 100 g Schafskäse       | 1 Paket Yufkateig (ca. 100 g) |                      |

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anbraten. Bulgur zugeben und kurz mit anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und gemörserten Fenchelsamen würzen, Brühe angießen und Bulgur bissfest kochen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Bulgur noch lauwarm mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Lauchzwiebeln und grünen Paprika putzen und sehr fein hacken. Von einer Zitrone die Schale dick abschneiden, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist, dann die Filets auslösen. Einige Oliven entkernen und hacken. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schafskäse zerbröckeln mit etwas Petersilie und Koriander mischen und abschmecken. Die Teigblätter in große Dreiecke schneiden mit der Käsemasse bestreuen und zu dünnen Strudeln aufdrehen, sie sollten möglichst nicht mehr als 1 cm Durchmesser haben. Börek in einer Pfanne mit ca. 2 EL Olivenöl goldbraun braten. Bulgur mit Zitronenabrieb, dem feingehacktem Gemüse, Petersilie und Oliven mischen. Nochmals abschmecken. Mit Zitronenfilets und restlichen Oliven dekorieren. Mit dem Börek zusammen servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 12. Juli 2010

## Variationen von der Tomate

### Für 4 Personen

#### Tomatentatar:

|                       |                 |                            |
|-----------------------|-----------------|----------------------------|
| 5 rote Tomaten        | 4 grüne Tomaten | 1 Schalotte                |
| Salz, Pfeffer, Zucker | Basilikum       | 1 Prise Piment d'Espelette |
| 1 EL Olivenöl         |                 |                            |

#### Gefüllte Tomaten:

|                   |              |                           |
|-------------------|--------------|---------------------------|
| 10 kleine Tomaten | 1 Mozzarella | 5 Blätter Sweet Basilikum |
| Salz, Pfeffer     |              |                           |

#### Rote Tomatenmousse:

|                         |                       |                          |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1 Schalotte             | 1 EL Butter           | 1 EL Olivenöl            |
| 100 g Dosen-Tomaten     | 100 g frische Tomaten | Salz, Pfeffer            |
| 1 Prise Piment          | 6 Blatt Gelatine      | 50 ml Sahne              |
| 1 Bund Rucola           | 2 EL Pesto            | einige Blätter Basilikum |
| 1 Spritzer Tomatenessig |                       |                          |

Für das Tomatentatar von den Tomaten den Strunk heraus schneiden und auf der gegenüberliegenden Seite über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Das Kernhaus vom Fruchtfleisch trennen die Tomatenfilets in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Tomatenwürfel mit der Schalotte und den Gewürzen vermischen und mit Salz und Olivenöl abschmecken. Die kleinen Tomaten blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Tomaten häuten, einen Deckel abschneiden. Mozzarella in feine Würfel schneiden, Basilikum in feine Streifen schneiden und zusammen vermengen. Einen Esslöffel vom Tomatentatar hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Mozzarellamasse die Tomaten füllen. Für das Mousse Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Sauteuse Butter und Olivenöl zerlassen und Schalotte anschwitzen. Mit den Dosen-Tomaten sowie die kleingeschnittenen frischen Tomaten auffüllen kurz auf schwacher Hitze köcheln lassen und mit Salz, schwarzem Pfeffer und Piment abschmecken. Mit dem Stabmixer pürieren und die Masse durch ein Sieb in eine Schüssel auf Eis geben. Die Gelatine einweichen in Wasser, auflösen und schnell unter die Masse heben. Die Sahne leicht anschlagen mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Tomatenmasse heben. Das Tomatenmousse in kleine Ringe einsetzen und kalt stellen. Die Tomatenvariationen auf kalten Tellern anrichten. Den Rucola in die Mitte des Tellers setzen und mit etwas Pesto und Basilikumblättern garnieren und mit dem Tomatenessig besprühen.

Karlheinz Hauser Montag, 20. Juli 2009



## Zweierlei von Artischocke auf Frisée und Oliven

### Für 4 Personen

|                       |                             |                    |
|-----------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1 Fleischtomate       | 8 Kirschtomaten             | 2 Schalotten       |
| 1 Zitrone             | 1 Kopf Friséesalat          | 9 EL Olivenöl      |
| 2 EL Champagner-Essig | Salz, Pfeffer               | 1 Prise Zucker     |
| 2 große Artischocken  | 8 kleine junge Artischocken | 2 Zweige Rosmarin  |
| 2 Zweige Thymian      | 3 EL Tomatensoße            | 250 ml Weißwein    |
| 1 EL Butter           | 12 marinierte Oliven        | 1/2 Bund Basilikum |
| ca. 50 g Parmesan     |                             |                    |

Die Tomaten (groß und mini) kurz in heißem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und schälen. Die große Tomate vierteln, die Kerne entfernen und fein würfeln. Schalotten schälen und fein schneiden. Die Hälfte der Zitrone schälen, dabei auch das Weiße entfernen und die Filets ausschneiden. Von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. 4 EL Olivenöl, Champagner-Essig und Zitronensaft zu einem Dressing mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Artischocken vorbereiten. Von den großen Artischocken zunächst den Stiel abrechnen und die äußeren Blätter komplett entfernen und mit einem kleinen Tourniermesser in Form bringen. Mit einem Parisienne Löffel das „Heu“ (die Härchen) entfernen und den Artischockenboden in sechs gleichgroße Stücke schneiden. Die vorbereiteten Böden sofort in Zitronenwasser legen. Die kleinen Artischocken ebenfalls schälen und jedoch den Stil dranlassen. Mit einem Parisienne Löffel vorsichtig das innere rausnehmen und die Artischocken nun halbieren. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die halbierten Artischocken darin zunächst anbraten und bei mäßiger Hitze fertig garen. Zuletzt je einen Zweig Rosmarin und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Artischocken a la Barigoule die vorbereiteten Artischockenböden gut abtropfen, in einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, zunächst die Artischockenböden gleichmäßig goldgelb anbraten, die Schalotten je einen Zweig Thymian und Rosmarin, die Tomatensoße, sowie Tomatenwürfel zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann mit dem Weißwein ablöschen und mit geschlossenem Deckel die Artischocken in dem Fond noch etwas bissfest garen. Dann denn Fond des Barigoule mit Butter binden und mit Zitronenfilets verfeinern. Den Frisée Salat in der Mitte des Tellers anrichten, mit dem Dressing marinieren. Die kleinen Tomaten marinieren und auf den Salat geben. Das Barigoule sowie die gebratenen Artischocken darum anrichten und mit dem Basilikum und den marinierten Oliven vollenden. Gegebenenfalls etwas frischen Parmesan fein über den Salat hobeln.

Karlheinz Hauser Montag, 06. Oktober



# Vorspeisen

## Tapas-Variationen mit Schinken

### Für 4 Personen

#### Pimentos-de-Padrón:

8 kleine grüne Paprikaschoten    Frittierfett    50 ml Olivenöl  
1 TL Meersalz

#### Mini-Crab-Cakes:

200 g Krebsfleisch, gegart    100 g Shrimps (in Lake)    3 Stiele Koriander  
2 Eigelb    50 g Weißbrotbrösel    2 EL Mayonnaise  
Salz, Pfeffer    3 EL Olivenöl    ca. 250 g Melone

#### Melonenkaviar:

1 Cantaloupe-Melone    2 g Alginat (Verdickungsmittel)    Wasser  
5 g Calcic (Kalziumchlorid)    150 g spanischer Schinken

#### Gazpacho mit Gambas:

1/2 Salatgurke    1/2 rote Paprika    1/2 gelbe Paprika  
1 Tomate    1/2 Stange Staudensellerie    Selleriesalz  
Pfeffer    1 Spritzer Mandelöl    1 Spritzer Sangrita  
Limettensaft    6 Gambas    2 EL Pflanzenöl  
einige Basilikumblätter

Die Paprikaschoten kurz in heißem Öl frittieren und dann die Haut abziehen. In eine flache Schale geben und mit Olivenöl und Meersalz marinieren.

Mini – Crab - Cakes:

Das Krebsfleisch und 50 g Shrimps klein hacken (restliche Shrimps für die Garnitur aufbewahren), anschließend in einem Tuch gut ausdrücken und das Fleisch in eine Schüssel geben. Koriander fein hacken. Eigelb, Brotbrösel, Mayonnaise, Koriander, Pfeffer und Salz zugeben und gut durchmischen. Die Masse sollte relativ fest sein. Aus der Masse kleine Frikadellen abdrehen und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Auf jedes Crab Cake eine Melonenkugel setzen, darauf eine Garnele und ein Korianderblatt geben und mit einem Spießchen fest stecken.

Melonenkaviar:

Melone schälen und entkernen, 250 g Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und mit Alginat und etwas in einem Mixer fein pürieren. Dann den Saft im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. 500 ml Wasser mit Calcic vermengen und ebenfalls etwas ruhen lassen. Die Melonensaft in eine Plastikspritze (aus der Apotheke) aufziehen und tröpfchenweise in das Calcic-Wasser geben. Sofort wieder mit einem Schaumlöffel herausnehmen und die kleinen Melonenkaviartröpfchen mit klarem Wasser abspülen. Melonenkaviar auf Schinkenscheiben geben und zusammenrollen, evtl. mit etwas Melonenfruchtfleisch garnieren.

Gazpacho mit Gambas:

Gurke, Paprika, Tomaten und Staudensellerie putzen, gegebenenfalls schälen und entkernen und in grobe Stücke schneiden. Gemüsewürfel in einen Mixbecher geben, mit Selleriesalz und Pfeffer würzen, einen Spritzer Mandelöl und Sangrita zugeben und fein pürieren. Mit Limettensaft abschmecken. Die Gazpacho evtl. mit etwas Mineralwasser verdünnen und kalt stellen. Die Gambas in einer Pfanne mit 2 EL Öl braten und würzen. Dann auf einen Spieß stecken. Die Kalte Suppe in kleine Gläser bzw. Espressotassen füllen und die Spieße obenauf legen. Evtl. mit einem Basilikumblatt garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 03. August 2009

**Wild**

## Geschmorte Kaninchen mit Artischocken und Champignons

### Für 4 Personen

|                      |                                 |                          |
|----------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 2 Kaninchenschultern | 2 Kaninchenkeulen               | Salz, Pfeffer            |
| 3 Schalotten         | 2 Knoblauchzehen                | 1 Stange Staudensellerie |
| 1/8 l Olivenöl       | 40 g Butter                     | 2 Zweige Rosmarin        |
| 1 Zweig Thymian      | 1 TL Tomatenmark                | 1/4 l Weißwein           |
| 500 ml Geflügelfond  | 8 kleine Artischocken mit Stiel | 10 Kirschtomaten         |
| 1 Champignons        | 1 Bund Basilikum                |                          |

### Für die Cremolata:

|                        |                  |                         |
|------------------------|------------------|-------------------------|
| 1 Bund Blattpetersilie | 2 Knoblauchzehen | 1 Zitrone (unbehandelt) |
| Olivenöl               |                  |                         |

Die Keulen vom unteren Knochen befreien und die Schultern vom Gelenkknochen befreien, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch schälen und grob schneiden. Staudensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Etwas Olivenöl und 2 EL Butter in einem großen Schmortopf erhitzen und die Kaninchenteile bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten. Ein Zweig Rosmarin und Thymian, sowie Knoblauchzehen, Schalotten und in Staudensellerie zugeben und kurz mit anbraten. Etwas Tomatenmark hinzugeben und mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen, dabei immer wieder mit dem Bratensaft begießen. Die Artischocken von den Blättern befreien, die Kirschtomaten kurz überbrühen und häuten und die Champignons waschen und halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken und die Champignons mit einem Zweig Rosmarin anbraten und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Basilikum fein schneiden. Die Kirschtomaten und Basilikum zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuerst die Kaninchenschultern und später die Keulen heraus nehmen und im Ofen warm stellen. Den Kaninchenfond, passieren um die Hälfte einreduzieren, abschmecken und mit 2 EL Butter binden. Für die Cremolata, die Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken, den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Schale der Zitrone in feine Würfel schneiden. Alles mit Olivenöl vermengen. Die Kaninchenteile mit dem Gemüse und dem Fond anrichten und etwa einen halben Kaffeelöffel Cremolata über das Kaninchen gießen.

Karlheinz Hauser Montag, 06. April 2009

# Hirsch-Rücken mit Nuss-Kruste

## Für 4 Personen

### Für die Nusskruste:

|                 |                          |                       |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| 50 g Haselnüsse | 30 g Walnüsse            | 150 g weiche Butter   |
| 2 Eigelb        | 50 g geriebenes Weißbrot | 1 EL Kräuter, gehackt |
| Salz, Pfeffer   |                          |                       |

### Für den Hirschrücken:

|                               |                 |                  |
|-------------------------------|-----------------|------------------|
| 800 g Hirschrücken, ausgelöst | Salz, Pfeffer   | 1 EL Pflanzenöl  |
| 1 EL Butter                   | 1 Zweig Thymian | 1 Zweig Rosmarin |
| 100 ml Wildfond               |                 |                  |

### Für das Schwarzwurzelgemüse:

|                |                      |         |
|----------------|----------------------|---------|
| 1 Zitrone      | 8 Schwarzwurzeln     | Salz    |
| 2 EL Butter    | 100 ml Sahne         | Pfeffer |
| 1 Prise Muskat | 1 EL Kerbel, gehackt |         |

Die Nüsse im Ofen etwas rösten und anschließend grob hacken. Die weiche Butter mit einem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine schaumig rühren, dann das Eigelb zufügen. Die gehackten Nüsse und das geriebene Weißbrot vorsichtig unter die Butter heben, die Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buttermasse in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen, im Kühlschrank durchkühlen lassen und dann gefrieren. (Die Butter lässt sich im gefrorenen Zustand dünn aufschneiden.). Hirschrücken in acht gleichgroße Medaillons schneiden, salzen, pfeffern und beidseitig in der Pfanne in Öl und Butter anbraten, Rosmarin und Thymian hinzufügen und für etwa fünf Minuten im vor geheizten Backofen bei 200 Grad garen. Hirschmedaillon aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Wasser und 3 EL Zitronensaft in einer Schüssel vorbereiten. Schwarzwurzeln mit einer Bürste gründlich bürsten, schälen und sofort ins Zitronenwasser einlegen, damit sie nicht braun werden. Die Wurzeln in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser mit Zitronensaft bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Sahne schwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit gehacktem Kerbel vollenden. Die Hirschmedaillons mit der Nusskruste bestreichen und nur mit Oberhitze (250 Grad) nochmals vier bis fünf Minuten gratinieren. Auf vorgewärmten Tellern mittig das Schwarzwurzelgemüse anrichten, darauf das Hirschmedaillon setzen und den erwärmten Wildfond garnieren. Als Beilage eignen sich Schupfnudeln oder Kartoffel-Püree.

Karlheinz Hauser Montag, 23. November 2009

## Hirsch-Rücken unter Steinpilz-Kruste auf Wirsing

### Für 4 Personen

|                    |                             |                                 |
|--------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 3 Champignons      | 50 g Staudensellerie        | 4 Schalotten                    |
| 2 EL Butter        | 100 ml Riesling             | 20 ml Gin                       |
| 200 ml Wildfond    | 10 g Wacholderbeeren        | 2 Lorbeerblätter                |
| 50 g Crème-fraîche | 280 ml Sahne                | 2 EL kalte Butter               |
| Salz, Pfeffer      | 1 Prise Piment de espelette | 8 Hirschrückenmedaillons a 80 g |
| 2 EL Pflanzenöl    | 1 Bund glatte Petersilie    | 300 g Steinpilze                |
| 2 EL Weißbrotkrume | 500 g Wirsing               | Muskat                          |

Für die Wacholdersoße Champignons, Sellerie putzen, Schalotten schälen und alles in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Gemüse und Schalotten (2 EL Schalotten beiseite stellen) anbraten. Mit dem Riesling und Gin ablöschen und völlig einkochen lassen. Dann mit Wildfond aufgießen und um die Hälfte einkochen lassen. Nun Wacholderbeeren, Lorbeer, Crème-fraîche und 200 ml Sahne dazugeben und kurz durchkochen lassen. Durch ein Sieb passieren und die Soße mit kalter Butter montieren. Mit Salz, Pfeffer und Piment de espelette würzen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl rundum anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Petersilie in feinen Streifen schneiden. Steinpilze putzen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Öl Steinpilze und zurück behaltene Schalotten anschwitzen. 1 EL Butter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und dem Mie de pain vollenden. Das Steinpilzragout dann auf die Medaillons geben und noch mal kurz gratinieren. Von dem Wirsing die einzelnen Blätter lösen, Strunk raus schneiden und die Blätter in Salzwasser weich kochen, herausnehmen. 80 ml Sahne in einem Topf geben abschmecken und zusammen mit dem fertig blanchierten Wirsing kochen lassen bis es eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wirsing anrichten, darauf die Hirschmedaillons setzen und die Soße angießen. Zu diesem Gericht passen sehr gut Schupfnudeln.

Karlheinz Hauser Montag, 27. Oktober



# Kaninchen-Rücken mit Parma-Schinken und Tomate gefüllt

## Für 6 Personen

|                               |                            |                            |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 200 g Schweinenetz            | 2 Kaninchenrücken          | 12 Scheiben Parma-Schinken |
| 200 g luftgetrocknete Tomaten | 100 g Geflügelleberparfait | 1 Bund Basilikum           |
| Salz, Pfeffer                 | 2 EL Sonnenblumenöl        | 2 EL Butter                |
| 150 ml Geflügeljus            | 12 Kirschtomaten           | 200 g Rucola               |
| 6 EL Olivenöl                 | 2 EL weißer Balsamico      | 1 TL Senf                  |
| 1 EL Limettensaft             | 1 Bund Kerbel              | 50 g Pinienkerne           |
| 1/2 Bund glatte Petersilie    | 200 g Steinchampignons     | 2 Schalotten               |
| 1 EL Tomatenessig             |                            |                            |

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Das Schweinenetz gut wässern. Die Kaninchenrücken auslösen, den Bauchlappen dran lassen und zuschneiden. Je 2 Scheiben Parma-Schinken auf den Bauchlappen legen und die getrockneten Tomaten sowie die Niere und das Gänseleberparfait auflegen und je zwei Blätter Basilikum. Kaninchenrücken mit Salz und Pfeffer würzen (nur leicht salzen, da der Parma-Schinken schon leicht gesalzen ist), den Rücken vorsichtig einrollen und in Schweinenetz einpacken. In einer beschichteten backofengeeigneten Pfanne mit etwas Öl vorsichtig rundum anbraten und im Ofen ca. 15 Minuten bei 180 Grad fertig garen, dann ca. 5 Minuten ruhen lassen. Zum Bratensatz in der Pfanne 1 EL Butter und Kaninchenjus geben und aufkochen. Kirschtomaten vierteln. Rucola abspülen, trocken schütteln und zupfen. Für das Dressing 5 EL Olivenöl, Balsamico, Senf, Limettensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen. Rest Basilikum und Kerbel fein schneiden und unterrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Rest Parma-Schinken fein würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Pilze waschen und in Viertel schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie untermischen. Rucola mit dem Dressing anmachen, die Tomatenviertel darunter mischen. Die Pilze auf den angemachten Salat geben, Pinienkerne und Parma-Schinkenkrusteln obenauf geben. Die Kaninchenroulade vorsichtig aufschneiden und je zwei Scheiben an den Salat legen. Das Kaninchen mit der Soße, etwas Olivenöl und Tomatenessig beträufeln.

Karlheinz Hauser Montag, 29. März 2010

## Reh-Rücken im Crêpes-Mantel mit Pilzen und Wirsing

### Für 4 Personen

|                          |                       |                           |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 Rehrücken a ca. 1,4 kg | Salz                  | frisch gemahlener Pfeffer |
| 6 Wachholderbeeren       | Öl                    | 100 g Karotten            |
| 100 g Sellerie           | 100 g Lauch           | 100 g Zwiebeln            |
| 100 ml roter Portwein    | 100 ml Rotwein        | 1,2 l Rehfond             |
| 100 g Mehl               | 120 g Butter          | 4 Eier                    |
| 250 ml Milch             | 150 g Geflügelfleisch | 130 g Sahne               |
| 20 g Petersilie          | 2 Schalotten          | 400 g kleine Pfifferlinge |
| 500 g Wirsing            | 50 ml Sahne           | Muskat                    |

Den Rehrücken mit der Fleischseite nach unten auf die Arbeitsplatte legen und zuerst die beiden kleinen Filets links und rechts vom Rückgrat auslösen. Danach den Rücken wenden. Die Sehnen und Häute mit einem scharfen Messer abziehen und die beiden langen Rückenstränge vorsichtig von den Knochen lösen. Die Filets und Rückenstränge mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Wachholder würzen und kurz in einer Pfanne in heißem Öl rundum anbräunen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Soße die Rückenknochen in walnussgroße Stücke hacken und zusammen mit dem restlichen Fleischabschnitt in einem Topf mit heißem Öl scharf anbraten. Karotten, Sellerie, Lauch und Zwiebel waschen bzw. schälen, in Würfel schneiden, dazu geben und Farbe nehmen lassen. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und mit dem Rehfond aufgießen. Bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen und mehrmals mit der Schaumkelle abschäumen. 50 g Butter im Topf zerlassen und aus Mehl, Butter, Eiern, Milch und 1/8 l Wasser einen Crepeteig anrühren und diesen in einer Pfanne mit etwas Öl zu Crepes ausbacken. Das gut gekühlte Geflügelfleisch würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mixer pürieren. Dabei die eiskalte Sahne vorsichtig einlaufen lassen, so dass eine cremige Farce entsteht. Die Farce dünn auf die Crepes streichen. Jeweils ein Rehstück darauf legen und mit dem Crepes einrollen. Aluminiumfolie auf einer Seite einbuttern und diese fest um die Crepesrollen wickeln. Die Rollen bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad / Gasherd: Stufe 3) circa 13 Minuten garen, herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen. Die Soße durch ein Sieb passieren, auf ca. 200 ml einkochen lassen und 2 EL Butter unterrühren. Die Petersilie waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit Öl heiß anbraten. Schalotten und ca. 30 g Butter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie zugeben. Von dem Wirsing die einzelnen Blätter lösen, den Strunk heraus schneiden und die Blätter im kochenden Wasser mit Salz gar kochen und herausnehmen. 50 ml Sahne in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, die Wirsingblätter zugeben alles circa 5 Minuten kochen lassen, bis es eine cremige Konsistenz hat. Den Wirsing in der Mitte der Teller anrichten, die Crepesrollen auswickeln, halbieren und je zwei Stücke auf dem Wirsing anrichten. Die Pfifferlinge darum legen und alles mit der Soße vollenden. Tipps: Für die Soße kann man auch einen Reh – oder Kalbsfond einkochen, mit Rot- und Portwein abschmecken und mit Butter aufmontieren. Übrige Crepes aufrollen, in feine Streifen schneiden und mit einer klaren Brühe als Flädlesuppe servieren oder einfach so naschen.

Karlheinz Hauser Montag, 01. September

## Reh-Rücken mit grünem Bergpfeffer und Kräutern gebraten

### Für 2 Personen

|                        |                            |                    |
|------------------------|----------------------------|--------------------|
| 350 g Rehrücken        | 1/2 Bund glatte Petersilie | 1/2 Bund Kerbel    |
| 1/2 Bund Schnittlauch  | 1/2 TL tasman. Bergpfeffer | 2 EL Speiseöl      |
| Meersalz               | 300 g Rosenkohl            | 8 Steinchampignons |
| 1 Bio-Zitrone          | 2 Schalotten               | 4 EL Butter        |
| 50 g feine Speckwürfel | Pfeffer, Muskat            | 1 EL Olivenöl      |
| 2 Zweige Thymian       | 100 ml Rehsoße             |                    |

Rehrücken in 4 Medaillons schneiden und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und vermischen (etwas Petersilie zurück behalten). Tasmanischen Pfeffer im Cutter oder Mörser fein schroten und mit dem Öl vermengen. Medaillons leicht salzen und in dem „Pfefferöl“ wälzen, anschließend in den gehackten Kräutern wenden, so dass diese reichlich am Rehrücken hängen. Die Medaillons in hitzestabile Folie einrollen und die Enden zubinden. Einen Topf mit heißem Wasser aufstellen und diesen auf ca. 65 Grad erhitzen. Die Fleischpäckchen in das heiße Wasser geben und für ca. 15 Minuten pochieren. Den Rosenkohl in Blätter zupfen, diese waschen und abtropfen lassen. Pilze putzen und halbieren. Von der Zitrone etwas Schale dünn mit dem Sparschäler abschälen und den Saft auspressen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, eine fein geschnittene Schalotte und Speck glasig anschwitzen. Rosenkohlblätter zugeben, darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen, übrige Schalotte glasig anschwitzen und die Pilze zugeben. 1 Zweig Thymian in die Pfanne geben und die Pilze goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Zitronensaft und die restliche Petersilie untermischen. Den gegarten Rehrücken aus dem Wasser nehmen und aus der Klarsichtfolie auspacken. Eine Pfanne mit 2 EL Butter, 1 Zweig Thymian und etwas Zitronenschale erhitzen. Die Medaillons darin kurz nachbraten. Soße in einem Topf erwärmen. Den Rosenkohl in die Mitte des Tellers geben, den Rehrücken darauf geben. Die Pilze rund herum anlegen und den Rehrücken mit der Rehsoße nappieren. Den Rehrücken mit etwas grobem Meersalz noch mal nachwürzen.

Karlheinz Hauser Montag, 06. Dezember 2010

# Salat von der Wachtel mit Pfifferlingen und Pinien-Kerne

## Für 4 Personen

### Für die Wachteln:

|                    |                     |                |
|--------------------|---------------------|----------------|
| 4 Wachteln         | 50 g Entenleber     | 8 Blatt Spinat |
| Salz, Pfeffer      | 3 EL Butter         | 1 EL Zucker    |
| 50 ml Geflügelfond | 250 g Pfifferlinge  | 1 Schalotte    |
| 1 Knoblauchzehe    | 2 Zweige Petersilie |                |

### Für den Salat:

|                    |                        |                       |
|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 100 g Frisée-Salat | 100 g Lollo-Rosso      | 100 g Lollo-Bionda    |
| 1 Bund Rucola      | 4 EL Olivenöl          | 2 EL Champagner-Essig |
| Salz, Pfeffer      | 1 Prise Zucker         | 20 Kirschtomaten      |
| 50 g Pinienkerne   | 10 Schnittlauchspitzen | einige Zweige Kerbel  |

Die Wachteln jeweils auslösen in Brust und Keule. An den Brüstchen den Flügelknochen dran lassen und sauber von den Sehnen befreien. Bei den Keulen die Haut entfernen und den Mittelknochen ebenfalls auslösen. Die Keulen mit etwas Entenleber und Spinatblatt füllen, mit Salz und Pfeffer würzen, rund formen und in Alufolie einwickeln. Die Keulen in etwas Wasser ca. 6-7 Minuten kurz köcheln lassen und kaltstellen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin karamellisieren und mit Geflügelfond ablöschen. Die Keulen damit glasieren. Die Wachtelbrüste in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Butter nur auf der Hautseite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und im Ofen kurz warm stellen. Pfifferlinge mit einem Messer etwas putzen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Petersilie und die Pfifferlinge darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat putzen. Aus Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren und den Salat damit anmachen. Den Salat in der Mitte des Tellers arrangieren. Die Kirschtomaten halbieren und anlegen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, mit den Schnittlauchspitzen über den Salat geben. Die Wachtelbrüstchen und die glasierten Keulen darum legen und zum Schluss die noch warmen Pfifferlinge.

Karlheinz Hauser Montag, 27. Juli 2009

# Wurst-Schinken

## Berghütten-Zauber mit Blutwurst

### Für 2 Personen

|                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Für das Gröstel             | 600 g Kartoffeln, fest      | 2 Zwiebeln                  |
| 150 g kalter Schweinsbraten | 2 Zweige frischer Majoran   | 3 Stängel glatte Petersilie |
| 2 EL Sonnenblumenöl         | 2 Scheiben Blutwurst a 80 g | Für die Apfelspalten        |
| 2 Äpfel                     | 40 g Zucker                 | 80 ml Weißwein              |
| 20 g Butter                 |                             |                             |

Die Kartoffeln kochen und pellen (kann schon am Vortag gemacht werden). Zwiebeln schälen und in dünne Streifen scheiden. Den Braten in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Majoran und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kartoffeln in 1cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Sobald die Kartoffeln eine goldbraune Farbe annehmen und knusprig werden die Zwiebeln zugeben und mitanbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Bratenwürfel zugeben, kurz danach die Blutwurst zugeben und mit anschwanken. Zuletzt Majoran und Petersilie untermengen. Für die Apfelspalten die Äpfel in gleichmäßige Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Weißwein ablöschen. Butter und Apfelspalten zugeben und solange in der Pfanne schwenken bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist und die Butter die Apfelspalten glasiert. Das Gröstel anrichten und darauf die Apfelspalten verteilen. Auf die Mitte der Teller das Gröstel geben und die Apfelspalten darauf verteilen.

Karlheinz Hauser Montag, 27. Dezember 2010

## Brot-Salat mit Gemüse und Oliven

### Für 4 Personen

|                            |                           |                     |
|----------------------------|---------------------------|---------------------|
| 250 g Tomatenbaguette      | 6 EL Olivenöl             | 1 rote Paprika      |
| 1 gelbe Paprika            | 1 rote Zwiebel            | 150 g Kirschtomaten |
| 150 g Ruccola              | 100 g Frisée-Salat        | 2 EL Sherry Essig   |
| Salz, Pfeffer              | 200 g frische Speisepilze | 4 EL grüne Oliven   |
| 16 Scheiben Parma-Schinken |                           |                     |

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Das Tomatenbaguette in 3 mm dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten rösten. Paprikaschoten schälen, vom Kerngehäuse befreien und in 5 mm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Ruccola und Frisée Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Das geschnittene Gemüse, die Tomaten und die beiden Salate miteinander vermengen, mit Sherry-Essig, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze putzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotchips vorsichtig unterheben. Auf einen Teller oder je nach Bedarf anrichten die gebratenen Pilze und Oliven darüber geben, den dünn geschnittenen Parma-Schinken anlegen und schnellstmöglich servieren.

Tipp: Eine besondere Beilage für diesen Salat sind „flüssige Oliven“ aus der sog. Molekularküche. Dafür benötigt man: Ca. 200 g grüne Oliven mit Sardellenfüllung 0,75 g Xantana (Verdickungsmittel aus der Molekularküche, in der Apotheke erhältlich) 1,25 g Calcic (aus der Molekularküche, in der Apotheke erhältlich) 1,87 g Alginat (aus der Molekularküche, in der Apotheke erhältlich) 375 ml Wasser Die Oliven ohne den Sud mixen. (Man braucht insgesamt 200 ml fertig gemixte Oliven Jus) Oliven Jus mit dem Xantana und dem Calcic nochmals aufmischen. Alginat und Wasser miteinander vermengen und auch mixen. Die Olivenmasse vorsichtig mit einem Esslöffel in die Alginat Lösung geben und 4 Minuten ziehen lassen. Aus der Lösung nehmen und in einem Kaltwasser - Bad kurz durchwaschen.

Karlheinz Hauser Montag, 02. Juni 2008

## Pasta mit Parma-Schinken, Pilzen, Tomaten und Rucola

Für 2 Personen

|                             |                              |                  |
|-----------------------------|------------------------------|------------------|
| 100 g Mehl                  | 100 g Hartweizen-Nudel-Grieß | 3-4 Eigelb       |
| Meersalz                    | 5 EL Olivenöl                | 10 Kirschtomaten |
| 2 Zweige Thymian            | Mehl                         | 1 Bund Rucola    |
| 50 g Parmesan               | 1/2 Bund glatte Petersilie   | 1 Knoblauchzehe  |
| 200 g gemischte Speisepilze | 1 EL Butter                  | Pfeffer          |
| 50 g Parma-Schinken         | 2 Zweige Basilikum           |                  |

Mehl, Grieß, Eigelb und 1 Prise Salz vermengen und gut durchkneten. Zuletzt 2 EL Olivenöl unter den Teig kneten, diesen in Frischhaltefolie einpacken und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitzen vorheizen. Kirschtomaten halbieren, auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz würzen und mit Thymian bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten angaren. Den geruhten Nudelteig auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Aus den Teigbahnen ca. 5 mm breite Tagliatelle schneiden, diese zu Nestern formen, auf ein Blech legen und mit Mehl bestäuben damit diese nicht zusammenkleben. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Parmesan in feine Scheiben hobeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Pilze und Knoblauch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen. Knoblauch wieder herausnehmen. Die Nudeln in reichlich Wasser mit etwas Salz ca. 2-3 Minuten bissfest kochen, abschütten und in einer Pfanne mit etwas von dem restlichen Nudelwasser und 2 EL Olivenöl schwenken, Tomaten und Rucola dazugeben, durchschwenken und auf Tellern anrichten. Die Pilze darauf verteilen und die Parma-Schinkenscheiben daraufsetzen. Mit etwas Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 20. September 2010



## Pizza mit Parma-Schinken und Rucola

### Für 2 Personen

#### Für den Teig:

|                |                   |                |
|----------------|-------------------|----------------|
| 250 g Mehl     | 1/2 TL Salz       | 125 ml Milch   |
| 1 Prise Zucker | 20 g frische Hefe | 50 ml Olivenöl |

#### Für den Belag:

|                            |                 |                        |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| 1 Zweig Majoran            | 1 Zweig Thymian | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 200 ml pass. Dosen-Tomaten | 50 ml Olivenöl  | Salz, Pfeffer          |
| 1 Prise Zucker             | 1 Bund Rucola   | 2 Kugeln Mozzarella    |
| 8 Scheiben Parma-Schinken  | 60 g Parmesan   |                        |

Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Milch mit dem Zucker vermengen, die Hefe hineinbröseln und verrühren. Hefemilch zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten, während des Knetens das Olivenöl mit untermischen. Den Teig in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Vom Majoran und Thymian die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Pelati, Knoblauch, Kräuter, 30 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixstab kurz pürieren. Rucola abspülen, trocken schütteln. Den Teig ca. 5 mm dick auswellen und auf ein gefettetes bzw. mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Tomatensoße darauf dünn verteilen. Den Mozzarella zupfen und auf der Tomatensoße verteilen. Im vorgeheizten Ofen die Pizza ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, sofort mit Parma-Schinken, Rucola und frisch gehobeltem Parmesan belegen. Noch etwas Olivenöl darüber träufeln, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber streuen und servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 25. Januar 2010

# Spargel-Tarte mit Serrano-Schinken und Wildkräuter-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Tarte:

|                         |                        |                              |
|-------------------------|------------------------|------------------------------|
| 600 g weißer Spargel    | 200 g grüner Spargel   | Salz, Zucker                 |
| 1 Spritzer Zitronensaft | 6 Schalotten           | 60 g Karotten                |
| 60 g Lauch              | 200 g Serrano Schinken | 100 g Emmentaler             |
| 1 EL Butter             | ca. 300 g Blätterteig  | ca. 500 g getrocknete Erbsen |
| 2 Eier                  | 2 Eigelb               | 200 ml Sahne                 |
| Pfeffer                 | Muskat                 | 2 Zweige Thymian             |

### Für den Wildkräutersalat:

|                   |                       |                  |
|-------------------|-----------------------|------------------|
| 200 g Wildkräuter | 2 EL Champagner-Essig | 4 EL Olivenöl    |
| 50 ml Hühnerbrühe | Salz, Pfeffer, Zucker | 20 g Pinienkerne |
| 20 g Parmesan     |                       |                  |

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, mit einer Prise Salz, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft aromatisieren und die Spargelstücke darin bissfest kochen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Heißluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Karotte und Lauch schälen bzw. putzen und in feine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls würfeln, den Käse reiben. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten und das Gemüse anschwitzen. Dann Pfanne vom Herd ziehen, Spargel sowie Schinken untermischen, abschmecken und kalt stellen. Den Blätterteig rund ausrollen und eine Tarteform (ca. 28 cm Durchmesser) damit auslegen. Eine Alufolie auf den Teigboden geben und die Erbsen darüber geben. Im vorgeheizten Ofen den Teig ca. 15 Minuten blind backen. Mit Hilfe der Folie die Erbsen aus der Form heben und die Gemüse-Schinken-Mischung auf dem angebackenen Teigboden verteilen. Eier und Eigelb mit der Sahne verquirlen, Käse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann über das Gemüse gießen, es soll nur leicht bedeckt sein. Thymian fein schneiden und darüber streuen. Die Tarte nochmals für ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben und den Eiermix stocken lassen. In der Zwischenzeit die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und etwas zerpupfen. Essig, Olivenöl, Hühnerbrühe zu einem Dressing mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Karlheinz Hauser Montag, 18. Mai 2009

# Spezial-Schinken-Omelett

## Für 2 Personen

|                                 |                               |                            |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 1 Schalotte                     | 1 Tomate                      | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 1/2 Bund Kerbel                 | 50 g Emmentaler Käse am Stück | 50 g gekochter Schinken    |
| 80 g kleine frische Speisepilze | 2 EL Butter                   | 6 Eier                     |
| Salz, Pfeffer                   | 6 Kirschtomaten               |                            |

Schalotte schälen und fein schneiden. Tomate am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Dann vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Käse fein reiben und Schinken in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und evtl. halbieren oder vierteln. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. In zwei kleinen Pfannen (mir hitzestabilem Griff) je 1 EL Butter erhitzen und die Pilze darin anschwitzen, Schalotten, Schinken und Tomaten dazugeben und kurz mit anbraten. Käse und Kräuter darüber streuen. Die Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann gleichmäßig auf die beiden Pfannen verteilen. Mit einem Gummisspatel vorsichtig auf eine Seite schieben und zu einem Omelett formen, durch klopfen auf den Pfannengriff die Teigmasse lockern. Wenige Minuten im Ofen garen, jedoch nicht bräunen. Die Omeletts auf Tellern anrichten und mit Kirschtomaten garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 02. November 2009

## Variationen vom Spargel und Chorizo

### Für 4 Personen

|                           |                        |                                 |
|---------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 100 g kleine Pfifferlinge | 200 g Wildkräuter      | 15 Stangen weißer Spargel       |
| 20 Stangen dünnen Spargel | 1 Bund Schnittlauch    | 50 g Pata Negra                 |
| 1 Zwiebel                 | 1 Schalotte            | 50 ml Weißwein                  |
| 60 ml weißer Portwein     | 250 ml Brühe           | 1 Zweig Thymian                 |
| 1 Lorbeerblatt            | 150 g Sahne            | 150 g Parmesan, frisch gerieben |
| 85 g Butter               | Salz, Pfeffer          | Zucker                          |
| Zitronensaft              | 1 Bund Kerbel          | 1 EL Sonnenblumenöl             |
| 2 EL Olivenöl             | 10 ml Champagner-Essig |                                 |

Pfifferlinge gründlich putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Wildkräuter vorsichtig in lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen. Weißen Spargel schälen. Den wilden Spargel gründlich waschen. Schnittlauch kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Schinken auf einer Aufschnittmaschine in hauch dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Schalotte schälen und fein schneiden. Für die Parmesansoße, die Zwiebel glasig anschwitzen, mit Wein, 50 ml Portwein und 200 ml Brühe aufkochen lassen. Thymian und Lorbeer dazu geben und die Soße um ein Drittel einkochen lassen. Thymian und Lorbeer entfernen. Mit einem Pürierstab die Sahne unter die Soße mixen, Parmesan und 50 g Butter zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den wilden Spargel in gleich lange Stücke schneiden und mit dem kurz vorher blanchierten Schnittlauch zu schönen Bündchen binden. Zum Kochen des Spargels einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, mit einer Prise Zucker, einem Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter würzen. Die Spargelbündel darin bissfest kochen. 5 Stangen weißen geschälten Spargel ebenfalls bissfest kochen. Dann in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit 50 ml Gemüsefond in einen Topf geben und zu einem Ragout kochen. Mit Salz und Zucker abschmecken. 1 EL Butter untermischen und mit gezupftem Kerbel verfeinern. Für die Spargelnudeln 10 Stangen weißen geschälten Spargel längs über eine Mandoline hobeln, so dass lange dünne Streifen entstehen (oder mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen). In einer Pfanne 1 EL Butter zerlaufen lassen, 1 TL Zucker zugeben und karamellisieren. Darin die Spargelstreifen schwenken und mit 10 ml weißem Portwein ablöschen. Die Pfifferlinge in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl und 1 TL Butter unter der Zugabe der Schalotten, Salz und Pfeffer anschwitzen. Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker und einem Spritzer Champagner-Essig ein Dressing mischen und die Wildkräuter damit anmachen. Spargelvariationen auf die vorgewärmten Teller anrichten. Den Wildkräutersalat in die Mitte und den Spanischen Schinken sowie die Pfifferlinge zwischen die Spargelvariationen arrangieren. Zum Schluss mit der Parmesansoße vollenden und gegebenenfalls mit Kerbel garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Mai 2008

# Index

- Artischocke, 20, 30, 51, 105, 110  
Aubergine, 23, 101  
Avocado, 13
- Bäckchen, 77  
Biskuit, 4  
Blätterteig, 101  
Blumenkohl, 62  
Blutwurst, 118  
Bratkartoffeln, 81  
Bratklops, 31  
Brokkoli, 25, 35, 36, 62  
Brot, 108  
Brust, 40, 62  
Butter, 86, 87
- Chicoree, 39  
Chorizo, 124  
Cordon-bleu, 38  
Curry, 86
- Eier, 72, 74, 96, 97, 99  
Eintopf, 91  
Ente, 21  
Enten-Brust, 16, 19, 20, 22  
Erbsen, 90, 122
- Filet, 40, 41, 62, 63, 66, 79  
Filoteig, 103  
Fisch, 73, 74, 86, 87, 91  
Fisch-Curry, 9  
Fisch-Filet, 9  
Fleisch, 39, 65, 69, 78, 80–82, 108
- Gans, 18, 24  
Garnelen, 56–59  
Geflügel, 34, 35, 90–93  
Geschnetzeltes, 25  
Grüne, 86  
Gulasch, 69, 83  
Gurke, 6, 65, 108
- Hähnchen-Brust, 23  
Hähnchen-Curry, 23
- Hühnchen, 16  
Hühner-Brust, 16, 19, 20, 22, 24, 26, 27  
Himbeeren, 4  
Hirsch-Rücken, 111, 112
- Iberico, 76
- Jakobsmuscheln, 54, 55, 58, 59
- Käse, 102, 105  
Kabeljau-Filet, 10–12  
Kalb, 31, 35, 36  
Kaninchen, 110  
Kaninchen-Rücken, 113  
Kartoffeln, 72, 90, 91  
Knödel, 97  
Kohlrabi, 41, 64  
Kokos, 90  
Kotelett, 41, 50  
Kräuter, 88  
Kraut, 79, 99  
Kresse, 72
- Lachs-Tatar, 13  
Lauch, 39, 46, 47, 67, 73, 77, 91, 92, 103, 114, 122  
Linsen, 24, 91, 92, 101
- Möhren, 16, 23, 35, 36, 39, 46, 47, 55–58, 62, 67, 77, 81, 82, 91, 92, 96, 114, 122  
Maronen, 21  
Mascarpone, 4  
Maultaschen, 32  
Mayonnaise, 86  
Meeresfrüchte, 90, 108  
Mozzarella, 104
- Nudeln, 12, 16, 41, 44, 69, 96, 100, 120
- Pak-Choi, 11, 16  
Paprika, 8, 23, 30, 56, 73, 88, 93, 103, 108, 119  
Perlhuhn-Brust, 17, 25  
Pfeffer, 87

Piccata, 44  
 Pilze, 7, 11, 16, 25, 26, 38, 41, 43–45, 63–65,  
 79, 96, 97, 100, 102, 110, 112–116,  
 119, 120, 123, 124  
 Pizza, 121  
 Poularden-Brust, 25–27  
  
 Quark, 98  
  
 Röllchen, 39  
 Rücken, 38, 42, 43, 47, 51, 76  
 Ragout, 51, 98  
 Ravioli, 12, 32, 102  
 Reh-Rücken, 114, 115  
 Reis, 23  
 Rettich, 6, 13, 24, 46, 74, 78, 86  
 Rind, 30, 72  
 Rosenkohl, 115  
 Rostbraten, 67  
 Rotbarbe, 8  
 Rote-Bete, 78  
 Roulade, 65  
 Rucola, 8, 41, 43, 100, 104, 113, 116, 120,  
 121  
  
 Saibling, 6, 7  
 Saibling-Filet, 14  
 Salat, 119, 122  
 Saltimbocca, 45  
 Sauerkraut, 83  
 Schafskäse, 103  
 Schinken, 108, 119–123  
 Schnitzel, 44, 45  
 Schoko, 4  
 Schoten, 6, 9, 16, 56, 57, 93, 96, 108  
 Schwarzwurzeln, 111  
 Schwein, 32, 72  
 Sellerie, 7, 10, 16, 21, 34, 39, 46, 47, 56, 57,  
 62, 67, 74, 77, 78, 81, 82, 87, 91–93,  
 96, 108, 110, 112, 114  
 Senf, 87  
 Sesam, 88  
 sonstige, 96  
 Spätzle, 2, 99  
 Spanferkel, 81, 82  
 Spargel, 11, 13, 58, 68, 122, 124  
 Speck, 72, 90, 91  
 Spinat, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 25, 30, 32, 116  
 Spitzkohl, 23, 40, 76, 80, 99  
 Steak, 41, 43, 64  
 Stubenküken, 18  
  
 Tafelspitz, 46  
 Tapas, 108  
 Tatar, 13, 63, 66  
 Teig-Taschen, 12, 32, 102  
  
 Vegan, 101  
 Vitello, 47  
  
 Wachteln, 116  
 Weißkohl, 58, 79  
 Wein, 87  
 Wild, 111, 112, 114, 115  
 Wirsing, 18, 31, 40, 112, 114  
  
 Zucchini, 8, 30, 101