

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Martin Gehrlein

2008-2023

93 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Gebratener Rotkohl	2
Herzogin-Kartoffeln	2
Kartoffel-Gratin, klassisch	3
Kartoffel-Kokos-Gratin vegan	3
Dessert	5
Erdbeer-Rhabarber-Grütze	6
Fisch	7
Bach-Saibling mit Meerrettich-Kruste und Wurzel-Gemüse	8
Barbecue-Lachs, Blumenkohl-Salat und Sauerrahm-Dressing	9
Blätterteig-Tarte mit Spargel und Räucher-Forelle	10
Forelle mit Bohnen-Salat	11
Gebratene Lachsforelle in Curry-Soße mit Staudensellerie	12
Gedünstetes Zander-Filet auf jungem Lauch	13
Lachsforelle mit Wurzelgemüse und Sellerie-Püree	14
Marinierter Saibling mit gebackener Roter Bete	15
Omelett mit Räucherforelle, Kartoffel-Spalten, Käse-Dip	16
Pfifferling-Salat mit gebratener Forelle	17
Räucherforelle mit Linsen-Apfel-Salat	18
Rote-Bete-Spaghetti, Lachsforelle, Meerrettich-Schmand	19
Saibling mit Lebkuchen-Bröseln und Rotkohl	20
Zander mit Frühling-Zwiebeln und Pilzen	21
Zander mit Zitronen-Kartoffeln, Pimentos, Tomaten-Pesto	22

Geflügel	23
Hähnchen-Brust-Filet mit Zucchini-Spaghetti	24
Hähnchen-Terrine mit Curry-Mayonnaise	25
Ravioli von Rucola und Perlhuhn-Brüstchen	26
Zweierlei vom Hähnchen mit pikantem Erdbeeren-Salat	27
Hack	29
Hack-Bällchen-Auflauf, Lauchzwiebeln, Majoran-Kartoffeln	30
Hackfleisch-Strudel mit Joghurt-Dip	31
Lammhack-Spieße mit Spinat-Salat, Paprika-Hummus	33
Orecchiette mit Sauce Bolognese	34
Kalb	35
Cordon bleu mit Herzogin-Kartoffeln	36
Kalb-Medaillons mit buntem Gemüse und Knäckebrot	37
Kalb-Tafelspitz mit Kürbiskern-Mayonnaise, Bratkartoffeln	38
Kalbfleisch im grünen Bohnenkern-Sud	39
Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf	40
Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomaten-Nudeln	41
Meer	43
Marinierte Kohlrabi-Scheiben, Erbsen, Minze, Garnelen	44
Strammer Max mit Krabben	45
Rind	47
Hauchdünne Schnitzel mit Kartoffel-Radieschen-Salat	48
Rindfleisch-Salat mit frittierten Kartoffeln	49
Tafelspitz mit Kräuter-Soße und Bouillon-Kartoffeln	50
Salat	51
Kalbszungen-Salat mit Pfifferling-Vinaigrette	52
Lauch-Salat	52

Schwein	53
Gefüllte Kartoffel-Knödel mit Spargel-Ragout	54
Geschnetzeltes vom Schweine-Filet mit Rösti	55
Leipziger Allerlei mit Schnitzelchen	56
Maiskolben mit Tomatensalsa und Schnitzel	57
Marinierte Minuten-Steaks mit Gemüse-Salat	58
Minuten-Steaks mit Gemüse-Salat	59
Ofen-Pfirsich mit Brokkoli und knusprigem Schweinebauch	60
Paprika-Geschnetzeltes, frittierte Quetschkartoffeln	61
Pfälzer Saumagen mit Rahm-Sauerkraut	62
Schweine-Bauch mit Mangold-Strudel und Stachelbeer-Soße	63
Schweine-Braten mit Krautsalat	64
Vegetarisch	65
Arme Ritter	66
Auberginen-Röllchen mit Mozzarella und Tomaten-Soße	67
Blumenkohl-Taler mit Zitronen-Spinat	68
Blumenkohl-Taler mit Zitronen-Spinat	69
Brokkoli-Pasta mit Chili	70
Eier im Glas mit Möhren-Haselnuss-Fladen	71
Gebackener Camembert mit marinierter Pastinake und Birne	73
Gnocchi-Gemüse-Gratin	74
Hefe-Knöpfle mit Bohnen-Gemüse	75
Karotten-Gratin mit Maisgrieß	76
Kartoffel-Auflauf mit Birnen und Lauchzwiebeln	77
Kartoffel-Eierkuchen	78
Kartoffel-Roulade mit Frischkäse-Kräuter-Füllung	79
Käse-Pfannkuchen mit Pilzen	80
Käseknödel mit Tomaten-Soße und Bohnen-Salat	81
Knusperkartoffeln mit Zitrone, Gemüse und Kräutern	82
Kräuter-Frischkäse-Strudel mit Erbsen-Püree	83
Leipziger Allerlei mit Grieß-Nocken	84
Linsen-Salat mit Brokkoli und gebratenem Ziegenkäse	85

Makkaroni-Auflauf mit gebratenem Rotkohl	86
Mangold-Röllchen mit Maronen-Füllung und Bratkartoffeln	87
Quark-Nocken mit Wildreis und Roter Bete	88
Quinoa-Taler mit Spargel und Bärlauch-Pesto	90
Rote-Bete-Kartoffel-Auflauf mit Zwiebel-Chutney	91
Salat mit dreierlei Bohnen mit Ei und Pfifferlingen	92
Sauerkraut-Suppe mit Birnen-Kompott	93
Schwarzwurzel-Rösti mit Endivien-Salat	94
Semmel-Knödel-Taler mit Pak Choi und Pilzen	95
Spargel-Kresse-Salat mit Kartoffel-Puffer	96
Warmes Spargel-Sandwich	97
Verschiedenes	99
Filoteig-Taschen mit Bratenresten und Kartoffeln	100
Wild	101
Involtini vom Wildschwein-Rücken mit Haselnuss-Nudeln	102
Pasta mit Reh-Gulasch und Preiselbeeren	103
Wurst-Schinken	105
Grünkohl mit Mettwurst und Bratkartoffeln	106
Kartoffel-Roulade mit Champignon-Speck-Füllung	107
Penne mit Maronen, Speck und Spinat	108
Pfannen-Pizza mit Mozzarella und Schinken	109
Schinken-Nudeln mit Lauchsalat	110
Schwarzwurzel-Gemüse mit pochiertem Ei und Pancetta	111
Straßburger Wurst-Salat mit Pommes frites	112
Wurst-Salat mit gebratenen Knödel-Scheiben	113
Index	114

Beilagen

Gebratener Rotkohl

Für 4 Personen

400 g Rotkohl 2 rote Zwiebeln
4 Rosenkohlröschen 3 EL Olivenöl 1 Prise Zucker
2 EL Balsamico

Den Rotkohl waschen, den harten Strunk entfernen und Rotkohl in Streifen schneiden. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rosenkohlröschen waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rotkohl- und Zwiebelstreifen darin gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen. Die Rosenkohlblättchen unter den Kohl mischen und kurz mitanbraten. Zuletzt das restliche Olivenöl unterrühren und abschmecken.

Martin Gehrlein am 03. November 2020

Herzogin-Kartoffeln

Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig Salz, Pfeffer 100 g weiche Butter
3 Eigelb 1 Prise Muskat

Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Den Backofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die gekochten Kartoffeln abschütten und gut ausdampfen lassen. Die noch warmen, aber nicht mehr ganz heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Butter und 2 Eigelb zugeben und gut untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat. Die warme Masse in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle geben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech aus der Kartoffelmasse kleine Türmchen aufdressieren. Übriges Eigelb verquirlen und die Kartoffeltürmchen damit vorsichtig abpinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun ausbacken.

Martin Gehrlein 10. Januar 2012

Kartoffel-Gratin, klassisch

Für 4 Personen

750 g Kartoffeln, fest	1/2 Knoblauchzehe	200 ml Milch
200 ml Sahne	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	1 EL Butter	60 g Bergkäse

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Knoblauch schälen. Milch, Sahne und Knoblauchzehe in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und stark aufkochen. Die Kartoffelscheiben in den kochenden Milch-Sahne-Mix geben und 3 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) mit Butter ausfetten.

Die Kartoffeln mit der Flüssigkeit in die Auflaufform geben, Knoblauchzehe herausnehmen.

Im vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.

Nach 20 Minuten das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse bestreuen und weitere ca. 15 Minuten im Ofen goldgelb überbacken. Evtl. die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.

Zum Gratin passt sehr gut ein Braten, Steak oder gebratenes Fischfilet. Auch ein warmer Brokolisalat oder nur ein frischer Blattsalat passen gut zum Gratin.

Martin Gehrlein am 18. Oktober 2019

Kartoffel-Kokos-Gratin vegan

Für 4 Personen

750 g Kartoffeln, fest	2 Zweige Bohnenkraut	400 ml Kokosmilch
Salz	Muskatblüte	1 EL Kokosfett
40 g Cashewkerne		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Bohnenkraut abbrausen und abtropfen lassen

Kokosmilch mit Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Salz und Muskatblüte würzen und leicht aufkochen.

Die Kartoffelscheiben zur Kokosmilch geben und 3 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) mit Kokosfett ausfetten.

Die Kartoffeln mit der Flüssigkeit in die Auflaufform geben, Bohnenkrautzwige herausnehmen.

Im vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Cashewkerne fein hacken oder hobeln.

Nach 20 Minuten das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit den Cashewkernen bestreuen und weitere ca. 15 Minuten im Ofen goldgelb überbacken. Evtl. die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.

Martin Gehrlein am 18. Oktober 2019

Dessert

Erdbeer-Rhabarber-Grütze

Für 4 Personen

350 g Rhabarber	150 g Erdbeeren	1 Vanilleschote
100 g Zucker	150 ml Wasser	1 EL Speisestärke
2 EL Orangensaft		

Rhabarber waschen, putzen und schälen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

Die Vanille der Länge nach halbieren und das Mark ausstreichen.

Zucker in einen Topf geben und golden karamellisieren, das Wasser zugeben und kurz köcheln lassen.

Rhabarber und Vanillemark zugeben und etwa 6 Minuten köcheln, bis der Rhabarber weich ist.

In der Zwischenzeit Stärke mit Orangensaft verrühren.

Die angerührte Stärke zum Rhabarber geben, aufkochen und so die Grütze leicht binden.

Zuletzt die Erdbeeren untermischen und die Grütze abkühlen lassen. Dafür am besten direkt in Portionsschälchen füllen. Dazu passt Vanillesauce oder Schlagsahne.

Martin Gehrlein am 02. Juni 2020

Fisch

Bach-Saibling mit Meerrettich-Kruste und Wurzel-Gemüse

Für 2 Personen

1 Karotte	80 g Sellerie	2 Stangen Staudensellerie
1/2 Stange Lauch	Salz	80 g Champignons
1 Schalotte	100 g Butter	200 ml Fischfond
80 ml Weißwein	2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde	frischer Meerrettich
1 Spritzer Zitronensaft	Pfeffer	100 ml Sahne
1 EL grober Senf, mittelscharf	2 Bachsaiblingfilets a 150 g	1 EL Sonnenblumenöl

Karotte und Knollensellerie schälen und in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Staudensellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen waschen und in ca. 5 mm starke Ringe schneiden. Die Gemüse nacheinander in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für die Sauce die Pilze putzen und vierteln. Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Pilze zugeben, kurz anschwitzen, dann Fischfond und den Weißwein zugeben und um die Hälfte einkochen. Das Toastbrot reiben. Meerrettichwurzel am unteren Ende schälen und ca. 1 EL Meerrettich frisch abreiben. 30 g Butter schaumig schlagen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Meerrettich gut vermischen. Dann die Weißbrotbrösel zugeben. Den Saucenansatz durch ein Sieb passieren, dann Sahne zugeben und nochmals kurz einkochen lassen. Die Sauce mit Senf abschmecken, 30 g kalte Butter unterarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der ursprünglichen Hautseite mit der Meerrettichmasse bestreichen. Die Grillschlange des Backofens anschalten (oder die Oberhitze auf höchste Stufe einstellen). Die Fischfilets in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Unterseite kurz anbraten, dann vorsichtig auf ein Blech setzen und unter dem Grill oder bei Oberhitze gratinieren, bis die Kruste goldbraun ist und anschließend noch 1-3 Minuten ruhen lassen. Der Saibling sollte innen noch rosa sein. Das Gemüse in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen. Saibling anrichten, die Sauce angießen und das Gemüse dazu reichen.

Martin Gehrlein Montag, 14. März 2011

Barbecue-Lachs, Blumenkohl-Salat und Sauerrahm-Dressing

Für 4 Personen

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	100 g Frühstücksspeck
1 EL Olivenöl	100 ml Sojasauce	100 ml Worcestersauce
100 ml Orangensaft	1 Stück Süßholz	4-5 EL Ketchup
1 Lachs (ca. 2 kg)	1 Blumenkohl	Salz
2 Stängel Zitronenmelisse	1 Zitrone	150 g Sauerrahm
Pfeffer	60 g Forellenkaviar	

Schalotten und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen, Speck zugeben und anbraten, dann mit Sojasauce, Worcestersauce und Orangensaft ablöschen, Süßholz zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen, Süßholz entfernen und Ketchup unterrühren, so dass eine sämige Paste entsteht. Lachs filetieren. Die beiden Lachsfilets mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In einem Topf mit Salzwasser die Blumenkohlröschen garen. In der Zwischenzeit Zitronenmelisse abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Sauerrahm mit etwas Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Lachsfilets auf der Fleischseite mit der gekochten Sojasaucen-Paste bestreichen und im Backofen bei vorgeheizter Oberhitze ca. 6 Minuten garen. Blumenkohl abschütten, kurz abschrecken, abtropfen und dann noch lauwarm mit dem angemachten Sauerrahm vermischen. Melissenblättchen fein schneiden und untermischen. Blumenkohlsalat auf Tellern anrichten, gegarten Lachs von der Haut zupfen und um den Salat legen. Mit Forellenkaviar ausgarnieren. Dazu passt mit Vinaigrette marinierter Rucola.

Martin Gehrlein 23. Juli 2012

Blätterteig-Tarte mit Spargel und Räucher-Forelle

Für ca. 8 Stücke:

500 g Spargel, grün	1 Bund Kerbel	1 Pck. Blätterteig (ca. 270 g)
250 g Quark, 20%	100 g Sahne	2 Eier (M)
1 TL Meerrettich	Salz	Pfeffer
100 g Gouda, gerieben	150 g Räucherforelle	

Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel längs halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Spargel in wenig Wasser ca. 3-4 Minuten vorgaren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Kerbel abbrausen, trockenschütteln und sehr fein schneiden.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig mit dem Backpapier ausrollen und in eine Spring- oder Tarteform (Durchmesser: 26 cm) legen.

Quark, Sahne, Eier, Meerrettich, Kerbel, (bis auf 1 EL) Salz und Pfeffer verrühren.

Den Käse, bis auf 50 g ebenfalls unterrühren.

Die Creme gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen. Spargelstücke darauf geben. Mit dem übrigen Käse bestreuen.

Auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken.

Inzwischen die Räucherforelle zerzupfen.

Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Tarte mit Räucherforelle belegen und dem übrigen Kerbel bestreuen. Tarte in Stücke schneiden und servieren.

Martin Gehrlein am 12. April 2022

Forelle mit Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Bohnensalat:

300 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL Apfelessig	Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl		

Für die Forelle:

4 frische Forellen (à 350 g)	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
1 EL Butter	80 g Schwarzwälder Schinken	Salz
Pfeffer	2 EL Mehl	4 EL Butterschmalz

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Gekochte abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forelle filetieren, dabei jedoch nicht am Schwanzende durchschneiden, dort sollen die Filets zusammengehalten werden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen und in hauchdünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie untermischen.

Die vorbereiteten Fischfilets aufklappen, mit Schinkenscheiben und Petersilienschalotten belegen, wieder zusammenklappen.

Gefüllte Forellen mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Forellen von beiden Seiten braten.

Gebratene Forellenfilets mit dem Bohnensalat servieren.

Martin Gehrlein am 19. September 2019

Gebratene Lachsforelle in Curry-Soße mit Staudensellerie

Für 4 Personen

1 Schalotte	3 Stängel Zitronengras	2 EL Sesamöl, geröstet
400 ml Geflügelbrühe	4 Kaffir-Limettenblätter	1 Limette
100 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 EL grüne Currypaste	1 Spritzer asiat. Fischsauce
Salz	400 g Staudensellerie	4 Stängel Thaibasilikum
1 EL geröstete Erdnüsse	600 g Lachsforellenfilet	2 EL Pflanzenöl
Mehl	1 EL Butter	2 EL Teriyaki-Sauce

Die Schalotte schälen, fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras waschen und sehr fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Sesamöl erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Das Zitronengras kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Limettenblätter zugeben.

Den Saucenansatz bei niedriger Hitze auf die Hälfte einkochen.

Von der Limette den Saft auspressen.

Die Kokosmilch in den einreduzierten Saucenansatz geben und nicht mehr kochen! Mit der Currypaste, dem Limettensaft, der Fischsauce und Salz abschmecken.

Die Sauce anschließend durch ein feines Sieb streichen.

Den Sellerie sehr gut waschen, die Blätter entfernen.

Selleriestangen in dünne, schräge Scheiben schneiden.

Thaibasilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Erdnüsse hacken.

Die Gräten der Lachsforelle ziehen und die Haut mit einem Messerrücken gut schuppen.

Das Filet anschließend mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen.

Das Filet in Portionen von ca. 150 g aufteilen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und knusprig anbraten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne restliches Sesamöl erhitzen und die Staudensellerscheiben kurz darin anbraten. Die Currysauce zugeben und den Staudensellerie in der Sauce kurz bei niedriger Temperatur garen.

Sobald der Fisch auf der Hautseite knusprig gebraten ist, die Pfanne vom Herd ziehen, die Butter zugeben und die Fischfilets wenden. Je nach Stärke der Filets diese so ca. 2-4 Minuten in der Pfanne garziehen lassen.

Vor dem Servieren die Fischfilets mit der Fleischseite auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Die Hautseite mit der Teriyaki- Sauce gleichmäßig bepinseln.

Basilikum unter die Sauce mischen und diese in tiefe vorgewärmte Teller verteilen und die Fischfilets daraufsetzen. Gehackte Erdnüsse darüber streuen und alles sofort servieren.

Martin Gehrlein am 14. Juli 2020

Gedünstetes Zander-Filet auf jungem Lauch

Für 4 Personen

12 kleine Kartoffeln	Meersalz	1/2 Bund kleine Karotten
100 g Zuckerschoten	2 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Stangenknoblauch
2 Schalotten	1 Fleischtomate	4 Zanderfilets a 200 g
Pfeffer	Mehl	2 EL Sonnenblumenöl
250 ml Geflügelbrühe	125 ml Weißwein (Riesling)	1 EL Butter
100 g saure Sahne	1 Limette, ausgepresst	100 g Sahne, geschlagen

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Schälen und warm stellen. Karotten schälen und tournieren. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch und Stangenknoblauch 5 cm über dem Wurzelstück abschneiden und sorgfältig säubern. Das restliche Grün sehr fein schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate blanchieren, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl die Fischfilets auf beiden Seiten kurz anbraten. Schalotten und Karotten zugeben, mit Mehl bestäuben und mit Geflügelbrühe (2 EL aufbewahren) und Weißwein ablöschen. 2 Minuten köcheln lassen und Lauchzwiebel- und Knoblauchwürzelstücke zugeben. Weitere 3 Minuten köcheln lassen. Dann Fisch, Karotten und Wurzelstücke herausnehmen und warm stellen. In einer Sauteuse mit 1 EL Butter das Grün von Zwiebellauch und Knoblauch anschwitzen. Zuckerschoten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 2 EL Geflügelfond zugeben. Den Schmorfond aus der Fischpfanne mit der sauren Sahne, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Limettensaft abschmecken. Zuletzt die geschlagene Sahne und die Tomatenwürfel unterrühren. Das grüne Gemüse und Karotten auf die Tellermitte verteilen die Fischfilets draufsetzen. Soße darüber gießen und die Kartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein Montag, 15. Juni 2009

Lachsforelle mit Wurzelgemüse und Sellerie-Püree

Für 4 Personen:

Für Wurzelgemüse, Lachsforelle:

4 Karotten	2 Petersilienwurzeln	1 Stange Lauch
4 Lachsforellenfilets	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	3 EL Rapsöl	350 ml Gemüsefond

Für das Selleriepüree:

4 Knollensellerie, 800 g	3 EL Rapsöl	200 ml Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für das Petersilien-Zitronenöl:

1 Bund Petersilie	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	Salz
Pfeffer	6 EL Olivenöl	

Für das Gemüse Karotten, Petersilienwurzeln und Lauch putzen bzw. schälen. Karotten und Petersilienwurzeln in feine Streifen, den Lauch kleinschneiden.

Für das Selleriepüree den Sellerie schälen, abbrausen und kleinschneiden.

Sellerie in 1 EL Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten weich garen.

Für das Petersilienöl Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Zitrone heiß abbrausen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Petersilie grob schneiden. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Öl pürieren.

Für das Püree, den Sellerie fein pürieren oder stampfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch untermischen. Das Püree bis zum Servieren warmstellen.

Fischfilets entgräten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte Zitronensaft beträufeln.

Für das Wurzelgemüse 2 EL Rapsöl erhitzen. Karotten und Petersilienwurzeln anbraten.

Lauch zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Brühe und übrigem Zitronensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer und ca. 2-3 Minuten dünsten.

Fischfilets auf dem Gemüse verteilen. Alles, abgedeckt weitere ca. 3 - 5 Minuten garen.

Fischfilets, Gemüse und Selleriepüree anrichten und servieren. Das übrige Petersilienöl auf das Fischfilet träufeln.

Martin Gehrlein am 22. Februar 2023

Marinierter Saibling mit gebackener Roter Bete

Für 4 Personen

5 Knollen Rote Bete	4 Eiweiß	2 kg Meersalz
1-2 EL Mehl	1 Kartoffel, mehlig	3 Schalotten
4 EL Butter	Salz	1 Lorbeerblatt
500 ml Geflügelfond	2 EL Crème-fraiche	1 EL Balsamico
Pfeffer	4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Zitrone, unbehandelt	150 ml Olivenöl	1 Spritzer Worcestersauce
4 Saiblingsfilets ohne Haut		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Die Rote Bete gut waschen und das Grün sorgfältig abzupfen, die kleinen Blätter zur Seite legen. Die Eiweiß kurz anschlagen und mit dem Meersalz und Mehl zu einer groben Masse vermischen. Die Rote Bete Knollen in das Meersalz einhüllen, auf eine Backblech oder in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde garen. Für die Sauce die Kartoffel schälen und klein schneiden. Die Schalotten schälen, sehr fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Kartoffelwürfel zugeben und 50 ml Wasser angießen. Alles aufkochen, leicht salzen und das Lorbeerblatt zugeben. Schalotten und Kartoffelwürfel komplett weich kochen, evtl. etwas Wasser nachgießen. Wenn die Kartoffelwürfel verkocht sind den Geflügelfond dazugeben kurz aufkochen lassen, dann durch ein grobes Sieb passieren (nicht mixen). Kurz vorm Servieren Crème-fraîche, 2 EL Butter und Balsamico unter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Marinade Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und mit einem Sparschäler oder Zestenreiser etwas Schale abziehen. Die Zitronenschale fein hacken. Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Zitronenzesten mit 4 EL Olivenöl, Worcestersauce, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen. Die zurückbehaltenen Rote Bete Blätter in feine Streifen schneiden und in einem kleinen Topf mit 100 ml Olivenöl kurz frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Von den Saiblingfilets die Gräten ziehen. Die gegarten Rote Bete aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech etwas auskühlen lassen, den Ofen abschalten. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Saiblingfilets auf einer Seite kurz anbraten, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Fischfilets mit der Marinade beträufeln und ca. 8-10 Minuten in den abgeschalteten aber noch heißen Ofen schieben. Die Rote Bete aus der Salzhülle brechen, dann die Rote Bete schälen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Sauce kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufmixen. Fisch in Stücke schneiden und abwechselnd mit den Rote Bete Scheiben auf den Tellern zu Türmchen schichten. Die Sauce angießen, mit den frittierten Blättern bestreuen und servieren.

Martin Gehrlein Montag, 10. Oktober 2011

Omelett mit Räucherforelle, Kartoffel-Spalten, Käse-Dip

Für 4 Personen:

Für die Kartoffelspalten:

1 kg Kartoffeln, vorw festk.	2 Stiele Thymian	1 Stiel Rosmarin
6 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer, Zucker	

Für den Schafskäse-Dip:

5 Öl-Tomaten, getrocknet	250 g Schafskäse	200 g Joghurt
2 TL Tomatenmark	2 TL Balsamessig, hell	Salz, Pfeffer

Für das Omelett:

2 Äpfel	200 g Gurke	1 Lauchzwiebel
4 TL Zitronensaft	1 EL Balsamessig, hell	Pfeffer
100 g Sauerrahm	100 g Schmand	Zucker
1 Bund Schnittlauch	400 g Räucherforelle	12 Eier, Kl. M
4 EL Milch	Salz	4 EL Sonnenblumenöl
4 TL Butter	1 Beet Kresse	

Für die Kartoffeln Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich abbrausen (nach Belieben schälen) und in Spalten schneiden.

Thymianblättchen, Rosmarinnadeln fein hacken. Mit Öl Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren.

Kartoffelspalten mit dem Würzöl mischen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen, dabei ab und zu wenden.

Für den Dip die Tomaten etwas abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen.

Schafskäse grob zerdrücken. Mit Joghurt, Tomatenmark, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Getrocknete Tomaten untermischen und evtl. mit einem Stabmixer pürieren, sodass eine glatte Masse entsteht.

Für das Omelett Äpfel und Gurke abbrausen. Äpfel vierteln, entkernen und fein würfeln. Gurke längs vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Lauchzwiebel in dünne Scheiben schneiden. Äpfel, Gurke und Lauchzwiebel mit 2 TL Zitronensaft, Essig Salz, Pfeffer, Sauerrahm, Schmand und Zucker mischen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Forellenfilets grob zerpuffen mit Schnittlauch und übrigem Zitronensaft mischen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

Jeweils 1 El Öl und 1 TL Butter portionsweise in einer oder zwei Pfannen erhitzen.

Die Eimasse portionsweise in die Pfanne geben und stocken lassen.

Anschließend wenden.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen.

Omeletts auf Teller geben Räucherforelle und Apfel-Gurken-Mix jeweils auf einer Omeletthälfte verteilen. Kresse vom Beet schneiden und darüber streuen. Die andere Omeletthälfte darüberklappen, mit den Kartoffeln und Tomaten-Dip servieren. Wenn es schnell gehen soll, schmeckt das Omelett auch mit Bauernbrot, statt Kartoffeln.

Martin Gehrlein am 26. Februar 2020

Pfifferling-Salat mit gebratener Forelle

Für 4 Personen:

Für den Salat:

500 g ausgel. dicke Bohnenkerne	Salz	2 Schalotten
3 EL Weißweinessig	2 EL Himbeeressig	Pfeffer
1 TL Senf	1 Prise Zucker	6 EL Olivenöl
400 g Pfifferlinge	2 EL Butter	2 Lauchzwiebeln

Für Röstbrot und Forelle:

1 Baguettebrot	6 EL Butter	Meersalz
4 Forellenfilets (à 170 g)	3 EL Zitronensaft	3 Stiele Zitronen-Thymian
3 TL bunte Pfefferkörner	4 EL Mehl	3 EL Rapsöl

Für den Salat Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. In leicht gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten vorgaren. Bohnenkerne abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.

Schalotten schälen und fein würfeln. Beide Essigsorten, Salz, Pfeffer, Senf, Zucker und 4 EL Öl verquirlen. Schalotten und Bohnenkerne untermischen.

Pfifferlinge putzen, eventuell anhaftenden Sand mit einem Pinsel abbürsten. Große Pilze nach Belieben kleiner schneiden. Übriges Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Schwenken kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze unter die marinierten Bohnenkerne mischen, ziehen lassen.

Das Baguette schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Butter portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldbraun knusprig braten.

Brot auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalz bestreuen.

Aus den Filets eventuell noch vorhandene Gräten ziehen. Filets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Pfeffer grob mörsern.

Filets trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Filets in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin auf einer Seite goldbraun braten. Filets wenden und die übrige Butter zugeben. Die Butter aufschäumen lassen, über die Filets löffeln und fertig braten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lauchzwiebeln überstreuen.

Pfifferlingssalat, Pfeffer-Forellenfilets und Röstbrot anrichten.

Martin Gehrlein am 07. Juli 2020

Räucherforelle mit Linsen-Apfel-Salat

Für 4 Personen

300 g Belugalinsen	1 Bio-Orange	20 g Ingwer
3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
1 TL Senfsaat	1 Gewürznelke	2 Äpfel
1 Spritzer Zitronensaft	4 Lauchzwiebeln	2 EL Olivenöl
100 ml Kalbsfond	50 g Butter	Salz
Pfeffer	1 EL Balsamico	Zucker
4 geräuch. Forellenfilets		

Die Linsen abspülen, in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und 3 Stunden einweichen.

Anschließend die Linsen abgießen, in einen Topf geben und reichlich kaltes Wasser angießen.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Den Ingwer schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Lorbeerblatt, Piment, Senfsaat, Gewürznelke und Thymian mit dem Orangenabrieb und Ingwer in einen Gewürzbeutel geben.

Den Gewürzbeutel zu den Linsen geben, alles aufkochen und die Linsen etwa 20 Minuten leicht köchelnd mit noch leichtem Biss garen.

Die Äpfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Bis zum Anrichten in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin leicht anbräunen, leicht salzen.

Die gegarten Linsen in ein Sieb abgießen, dann in eine tiefe Pfanne geben. Den Kalbsfond und die Butter zufügen und alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Zucker abschmecken.

Linsen mit Apfelscheiben und Lauchzwiebeln anrichten.

Das Forellenfilet in feine Stücke zupfen, darüberstreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 28. September 2020

Rote-Bete-Spaghetti, Lachsforelle, Meerrettich-Schmand

Für 4 Personen:

Für die Rote-Bete-Spaghetti:

400 g Rote Bete	3 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	2 EL Balsamessig	

Für den Meerrettichschmand:

200 g Schmand	2 TL Meerrettich	Salz
Pfeffer	0,5 Zitrone (Saft, Abrieb)	

Für die Forelle:

600 g Lachsforellenfilet	Salz	Pfeffer
50 g Mehl, ca.	2 Stiele Thymian	5 EL Rapsöl

Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (Einweghandschuhe tragen). Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln.

Schmand, Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ca. 1 TL Zitronenschale verrühren und abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Für die Rote-Bete-Spaghetti Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig würzen und nochmals kurz schwenken. Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.

Den Fisch abrausen und trockentupfen. Das Mehl auf einen Teller geben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets jeweils im Mehl wenden.

Überschüssiges Mehl abklopfen.

Thymian grob zerzupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian zugeben. Filets erst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite ca. 2-3 Minuten braten, bis der Fisch innen noch leicht glasig ist.

Fisch, Spaghetti und Meerrettich-Schmand anrichten und servieren

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

Saibling mit Lebkuchen-Bröseln und Rotkohl

Für 4 Personen:

Saibling:

2 Saiblingsfilets (à 350 g)	2 Kardamomkapseln	0,5 TL Korianderkörner
2 Pimentkörner	500 ml Wasser	50 g Meersalz, fein
0,5 TL Zitronenschale, Abrieb	100 g Lebkuchen	2 EL Butter
0,5 Bund Schnittlauch	1 Apfel, klein	1 Schalotte
75 ml Buttermilch	1 TL Honig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rotkohl:

1 Rotkohl, 800 g	Salz	2 TL Zucker
2 Lauchzwiebeln	3 EL Rotweinessig	Pfeffer
1 Pimentkorn, gemörsert	1 Prise Chili	4 EL Olivenöl
5 Stiele Petersilie		

Für den Saibling die Filets trocken tupfen und die Haut abziehen. Wasser und Salz mit dem Stabmixer mixen. Fisch in eine Auflaufform legen und die Salzlake zugeben.

Kardamom, Koriander und Piment grob mörsern und zum Fisch geben und etwas mischen und etwa 1 Stunde beizen.

Den Rotkohl putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Kohl ohne Strunk in feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. 2 TL Salz und Zucker untermischen und kräftig durchkneten damit der Kohl weich und glasig wird. Zugedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Für die Lebkuchenbrösel den Lebkuchen fein zerkrümeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Lebkuchenbrösel darin unter Wenden kross rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rotkohl abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und fein schneiden. Essig, Pfeffer, Gewürznelke, Chili und Öl verquirlen. Das Dressing und Zwiebeln gründlich unter den marinierten Kohl mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker und Essig würzig abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.

Petersilie unter den Krautsalat mischen.

Die Saibling-Filets aus der Salzlake heben, kurz kalt abbrausen und trockentupfen. Filets in Stücke teilen.

Für das Buttermilch-Dressing Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Apfel schälen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Buttermilch, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab kurz verquirlen. Schnittlauch, Schalotten- und Apfelwürfel unterrühren. Den marinierten Kohl nochmals abschmecken.

Gebeizten Saibling mit Zitronenschale bestreuen. Mit Krautsalat auf Tellern anrichten.

Das Buttermilch-Dressing über den Saibling träufeln, mit Lebkuchenbröseln bestreuen und alles servieren. Dazu passt Röstbrot.

Martin Gehrlein am 05. Dezember 2023

Zander mit Frühling-Zwiebeln und Pilzen

Für 4 Personen

6 mittelgroße Kartoffeln, fest	Salz	2 Bund junge Lauchzwiebeln
2 junge Karotten mit Grün	1 kleine Zwiebel	200 g Champignons
1 Zander, geschuppt (1 kg)	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	Mehl	3 EL Sonnenblumenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 EL Butterschmalz
50 ml Riesling	100 ml Geflügelbrühe	100 g Sauerrahm
60 g Sahne, leicht geschlagen		

Kartoffeln schälen, vierteln, leicht tounieren und in reichlich Salzwasser kochen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und die weißen Spitzen ca. 5 cm lang abschneiden und zur Seite legen. Das Grün in feine Ringe schneiden. Die Karotten waschen und schälen (das Grün dran lassen). Die Karotten mit dem Grün in 5 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren und zur Seite stellen. Den Rest der Karotten in möglichst feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und vierteln. Den Zander filetieren und das Filet in ca. 180 g schwere Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und vierteln. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite leicht mehlieren. Fisch in einer Pfanne mit heißem Öl kurz auf der Fleischseite anbraten, dann auf die Hautseite wenden. Kräuterzweige, Schalotten, Knoblauch, zur Seite gelegte Karottenstücke mit Grün und Lauchzwiebelstücke zugeben und mitbraten, bis der Fisch gar ist. Für die Sauce Zwiebelstreifen in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Karottenscheiben und Pilze zugeben. Kurz anbraten, dann mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Riesling ablöschen. Diesen etwas einkochen lassen, dann die Brühe angießen, alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den geschnittenen Zwiebellauch zugeben, Sauerrahm untermischen und abschmecken. Die Sahne unterheben, abschmecken und gleich anrichten. Die Salzkartoffeln darum herum geben. Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf geben und das gebratene Gemüse darauf setzen.

Martin Gehrlein 21. März 2012

Zander mit Zitronen-Kartoffeln, Pimentos, Tomaten-Pesto

Für 4 Personen

8 mittlere Kartoffeln, festk.	2 Bio-Zitronen	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	8 EL Olivenöl
30 g Parmesan	200 g getrock. Tomaten	12 Pimentos de Padron
600 g Zanderfilet	Mehl	1 EL Butter
2 Zweige Thymian		

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauf legen.

Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, dem Knoblauch und dem Zitronensaft würzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Kartoffelspalten mit auf das Blech legen und alles im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen. Dann das Blech kurz aus dem Ofen nehmen, den Zitronenabrieb überstreuen und die Kartoffeln nochmals ca. 20 Minuten weich garen.

Für das Pesto Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten grob schneiden, mit 2 EL Olivenöl und dem Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto zerkleinern.

Die Pimentos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Pimentos zugeben, kurz anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warm halten.

Zanderfilet abwaschen und trocken tupfen, in Portionsstücke teilen und leicht salzen und leicht mehlieren. In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf Fleischseite kurz anbraten, dann auf die Hautseite wenden und weiterbraten, Butter und Thymian zugeben, die Filets braten bis die Hautseite schön knusprig ist.

Die Fischfilets mit den Zitronenkartoffeln, den Pimentos und dem Tomatenpesto anrichten.

Martin Gehrlein am 05. August 2020

Geflügel

Hähnchen-Brust-Filet mit Zucchini-Spaghetti

Für 4 Personen

Für den Joghurt-Dip:

2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	300 g Naturjoghurt
1 Bund Kräuter	1/2 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

3 Stängel glatte Petersilie	4 Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

Für die Zucchini:

600 g Zucchini	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

3 Stängel Basilikum

Außerdem:

Gemüse-Spiralschneider

Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glattrühren.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Kräuter unter den Joghurt mischen, mit etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kaltstellen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Hähnchenbrust:

Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Petersilie auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Haut wieder über die Kräuter legen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca.

2 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform legen, das Bratfett aus der Pfanne angießen.

Die Pfanne für die weitere Zubereitung der Zucchini zur Seite stellen.

Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für die Zucchini:

Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.

Schalotte schälen, fein schneiden.

In der Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und zugedeckt anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Zucchininudeln mischen.

Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Zucchininudeln auf Teller geben, Fleischscheiben anlegen und je einen Klecks Joghurt-Dip dazu geben.

Martin Gehrlein am 24. August 2023

Hähnchen-Terrine mit Curry-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Hähnchenterrine:

1 frisches Bio-Hähnchen (1,2 kg)	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
3 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	10 Blatt Gelatine	1 Bund Rucola

Für die Currymayonnaise:

1 TL Dijon-Senf	1 EL Weißwein	2 frische Eigelb
125 ml Sonnenblumenöl	1 TL Curry	Pfeffer, Salz

Die Terrine muss über Nacht im Kühlschrank gelieren. Vom Hähnchen Brust und Keulen auslösen. Aus den Unter- und Oberkeulenstücken die Knochen auslösen. Hähnchen-Karkasse grob zerhacken.

Zwiebel schälen und grob würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Ausgelöste Knochen, Karkasse und Zwiebelwürfel darin leicht anrösten.

Wasser angießen, sodass die Zutaten knapp bedeckt sind. Petersilie und Thymian abspülen und zugeben. Alles aufkochen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten sacht köcheln lassen.

Dann den Fond durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Fond auf 400 ml einkochen.

Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Wenden anbraten, sodass es gerade eben durchgebraten ist.

Dann die Fleischstücke in ein Sieb geben, abtropfende Flüssigkeit auffangen. Fleisch lauwarm abkühlen lassen.

Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Den aufgefangenen Fleischsaft zum eingekochten Fond geben, einmal aufkochen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Topf vom Herd ziehen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Fond schmelzen.

Eine Terrinenform (ca. 1l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Fleischstücke hineingeben und den Gelatinefond angießen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Form mit Frischhaltefolie bedecken und die Terrine im Kühlschrank über Nacht gelieren lassen. Für die Mayonnaise Senf, Weißwein und Eigelbe in einem hohen, schmalen Mixbecher gründlich verrühren.

Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen oder Handrührgerät das Öl langsam nach und nach zugeben und untermixen, bis eine cremige, feste Mayonnaise entsteht.

Curry und etwas Pfeffer untermischen und mit Salz abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten, die Hähnchenterrine aus der Form stürzen und in dicke Scheiben schneiden. Mit der Currymayonnaise auf Tellern anrichten, mit Rucola garnieren und servieren.

Martin Gehrlein am 05. Juli 2018

Ravioli von Rucola und Perlhuhn-Brüstchen

Für 4 Personen

200 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	2 Eier
2 Eigelb	1 EL kaltes Wasser	3 EL Olivenöl
Salz	3 Bund Rucola	1 Fleischtomate
800 g gelbe Tomaten	ca. 1 l Frittierfett	2 Zwiebeln
ca. 80 g Honig	5 g frischer Ingwer	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	1 Prise Muskatblüte	4 Perlhuhnbrüstchen
150 ml Sahne	2 EL Butter	

Für den Teig die beiden Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, 1 Eigelb, Wasser, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Rucola abspülen, gut abtropfen lassen und abtrocknen. Die Fleischtomate und die gelben Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser blanchieren, dann die Haut abziehen. Die gelben Tomaten grob schneiden, ohne sie zu entkernen. Die Fleischtomate vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch fein würfeln. In einem hohen Topf oder einer Fritteuse das Frittierfett erhitzen und den fast allen Rucola zugeben, frittieren, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und dann sehr fein hacken. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Honig zugeben und glacieren, dann die gelben Tomaten mit in den Topf geben. Ingwer schälen und in 2 dünne Scheiben schneiden, zusammen mit dem Lorbeerblatt zu den Tomaten geben und bei milder Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten zu eine sämigen Masse verkocht sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte abschmecken. Die Perlhuhnbrüstchen parieren und die kleinen Filetstücke, die an der Brust sind abschneiden. Die Filetstücke grob würfeln und mit kalter Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einem Cutter zu einer Farce pürieren. Die Farce mit dem gehackten frittierten Rucola und den Fleischtomatenwürfeln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. 1 Eigelb verquirlen und die Teigstreifen damit einstreichen, mit einem Löffel kleine Häufchen Füllung auf den Nudelteig setzen, eine weitere Bahn Nudelteig darüber klappen. Den Teig gut andrücken und die einzelnen Raviolis ausschneiden oder ausstechen. Die Perlhuhnbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 3-4 Minuten braten. Die Ravioli in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 5 kochen, herausnehmen, abtropfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz abglänzen. Die gelben Tomaten auf Tellern anrichten, dass in Tranchen geschnitten Fleisch und die Ravioli darauf geben. Mit etwas frischem Rucola garnieren und servieren.

Martin Gehrlein Mittwoch, 10. August 2011

Zweierlei vom Hähnchen mit pikantem Erdbeeren-Salat

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl	80 ml Madeira	ca. 150 ml Geflügelbrühe
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
3 EL Zucker	3 Stangen langer Pfeffer	1 TL grüner Pfeffer
1 TL Schinus-Beeren	600 g Erdbeeren	1 Bund Basilikum
4 Scheiben Bauernbrot		

Vom Hähnchen die Brust und die Keulen auslösen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die beiden Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 2 EL Olivenöl anbraten. Die Zwiebel zugeben und mit anschwitzen. Mit Madeira ablöschen und zugedeckt ca. 35 Minuten schmoren. Dabei immer mal wieder etwas Geflügelbrühe angießen. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl, je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und 1 angedrückten Knoblauchzehe von beiden Seiten anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im Backofen noch ca. 10 Minuten die Brüste fertig garen. 80 ml Wasser mit 3 EL Zucker, langem Pfeffer, grünen Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Die Schinus-Beeren in ein grobes Sieb geben und mit einem Löffel leicht drückend durch das Sieb streichen, sodass sich die äußeren Schalen lösen. Den Rest aus dem Sieb mit in den Topf zum anderen Pfeffer geben. Den Pfeffer-Zuckersud 3 Minuten kochen, dann durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und die Stielansätze entfernen. Dann die Beeren vierteln. Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit ca. 2 EL Olivenöl von beiden Seiten rösten. Die Erdbeeren mit den gesiebten Schinus-Beeren und dem Pfefferzuckersud marinieren, dann Basilikumstreifen untermischen. Hähnchenkeulen und Hähnchenbrust tranchieren, anrichten, etwas Schmorfond angießen. Erdbeersalat und geröstetes Brot dazu servieren.

Martin Gehrlein 18. Juni 2012

Hack

Hack-Bällchen-Auflauf, Lauchzwiebeln, Majoran-Kartoffeln

Für 4 Personen:

Für die Kartoffeln:

800 g Kartoffeln, klein, festk.	Salz	4 EL Butterschmalz
2 TL Zucker	2 TL Majoranblättchen	

Für den Auflauf:

1 Bund Schnittlauch	1 Zwiebel	600 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei (Größe M)	70 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	1 Bund Lauchzwiebeln	200 g Champignons, braun
2 TL Butterschmalz	300 ml Fleischbrühe	50 ml Weißweinessig
100 g Bergkäse		

Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und die Schalen abziehen. Für den Auflauf Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Schnittlauch, Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver verkneten.

Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen etwa tischtennisballgroße Bällchen formen.

Lauchzwiebeln und Champignons putzen. Lauchzwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Pilze in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundum kurz anbraten.

Hackbällchen herausnehmen und in eine Auflaufform geben.

Im Bratfett zuerst die Pilze anbraten. Lauchzwiebeln zugeben und alles ca. 1-2 Minuten braten.

Mit Brühe und Essig ablöschen und aufkochen lassen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Pilze und Lauchzwiebeln zu den Hackbällchen geben.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.

Käse raspeln und ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit über den Auflauf streuen.

Inzwischen für die Kartoffeln Butterschmalz erhitzen. Kartoffeln zugeben und ca. 3-4 Minuten braten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Majoran zugeben.

Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 2-3 Minuten knusprig braten.

Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit den Kartoffeln anrichten und servieren

Martin Gehrlein am 29. September 2021

Hackfleisch-Strudel mit Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl Type 550	25 ml Speiseöl	1 Ei
Salz	100 ml kaltes Wasser	Mehl

Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ Brötchen vom Vortag	80 ml Milch oder Wasser	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 EL Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian	400 g Rinder-Hackfleisch
1 TL scharfer Senf	1 Ei	1 TL Paprikapulver, geräuchert
Pfeffer	Salz	3 EL Butter

Für den Karotten-Orangen-Salat:

2 EL Sesam	3 Karotten	1 Orange
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Für den Joghurt-Dip:

300 g griech. Joghurt (10%)	1 Msp. Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver
-----------------------------	-----------------------	--------------------

Für den Teig Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl zugeben. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!). Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden (besser noch über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung das Brötchen in feine Scheiben schneiden.

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und über die Brötchenscheiben geben, einen Deckel auf die Schüssel geben und ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Chili und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen.

Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Kräuter, Zwiebel-Chili-Mischung, Senf und Ei darunter kneten. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig in etwa 15 cm große Quadrate schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen.

Die Teigquadrate mit der flüssigen Butter einstreichen, dabei an jeder Seite einen ca. 2 cm großen Rand lassen. Auf die untere Teighälfte jeweils etwas Hackfleischmasse geben, die Seiten einschlagen und wie eine Roulade aufrollen.

Die kleinen Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.

Die Päckchen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für den Salat Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Karotten putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.

Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel

die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den entstehenden Saft auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Möhrenstreife, Orangenfilets, Sesam und Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayenne-Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die gebackenen Hackfleischstrudel mit dem Dip und Salat servieren.

Martin Gehrlein am 14. Dezember 2020

Lammhack-Spieße mit Spinat-Salat, Paprika-Hummus

Für 4 Personen

Für die Spieße:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1/2 Bio-Zitrone	550 g Lammhackfleisch	Salz, Pfeffer

Für das Paprika-Hummus:

2 Knoblauchzehen	300 g gegarte Kichererbsen	1/2 Bio-Zitrone
100 g gegrillte Paprika (Glas)	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Chilipulver	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Baby-Spinat	1 Bund Basilikum	1/2 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Außerdem:

kurze Grillspieße

Die Holzspieße (Schaschlikspieße) in kaltes Wasser legen, damit sie später beim Braten/Grillen nicht entflammen.

Für die Spieße Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenabrieb mischen.

Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für das Paprika-Hummus den Knoblauch schälen. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch, Paprika, Kichererbsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chilipulver mit dem Öl in einen Standmixer geben und auf hoher Stufe feincremig pürieren. Mit dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronenabrieb, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen.

Für die Spieße von der Hackfleischmasse kleine Portionen abnehmen und diese jeweils um einen Spieß herum zu einer flachen Rolle formen.

Die Hackspieße auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne rundum 3 bis 4 Minuten braten. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren.

Den Spinatsalat auf die Teller geben und die Lammhackspieße dazu reichen. Paprika Hummus dazu servieren.

Martin Gehrlein am 24. Juni 2022

Orecchiette mit Sauce Bolognese

Für 4 Personen:

Zutaten:

1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie	1 Peperoncini, rot	2 EL Butterschmalz
500 g gem. Hackfleisch	Zucker	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	2 Stiele Thymian	Salz
Pfeffer	850 g Tomaten (Dose)	100 ml Rot- oder Weißwein
250 ml Rinderbrühe	2 Tomaten, mittelgroße	500 g Orecchiette
4 Stiele Basilikum		

Zwiebeln und Knoblauch abziehen.

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken.

Möhren und Sellerie putzen, abbrausen und fein würfeln.

Peperoncini halbieren, entkernen und sehr fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Den Knoblauch nicht mit andünsten, sondern erst den Knoblauch mit den Möhren und dem Sellerie dazugeben.

Möhren, Sellerie zugeben und ca. 8 Minuten braten und herausnehmen.

Übriges Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig braten, bis sich Röststoffe bilden und die Flüssigkeit verdampft ist.

Anschließend mit etwa 1 TL Zucker bestreuen und das Tomatenmark unterrühren. Alles weitere ca. 3 Minuten braten.

Frische Tomaten abbrausen und fein würfeln.

Lorbeer und grob zerpufte Thymianstiele zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dosentomaten und frische Tomaten, Peperoncini, Wein und Brühe zugeben. Alles ca. 1-2 Stunden köcheln lassen. (Falls die Soße zu dick ist, nach Bedarf noch etwas Brühe oder Tomatensaft zugeben).

Orecchiette in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Tomaten unter die Bolognese mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Basilikumblättchen fein schneiden.

Orecchiette abgießen und sofort mit der Bolognese anrichten. Mit Basilikum bestreuen.

Nach Belieben noch etwas Parmesan darüber hobeln.

Tipp:

Damit das Hackfleisch beim Anbraten nicht zu viel Wasser auslässt, das Fleisch vorab aus dem Kühlschrank nehmen und auf einem Teller oder Servierteller ausdampfen lassen.

Martin Gehrlein am 10. September 2019

Kalb

Cordon bleu mit Herzogin-Kartoffeln

Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	400 g Kastenweißbrot	2 doppelte Kalbsschnitzel à 180 g
Salz und Pfeffer	2 Scheiben gek. Hinterschinken	2 Scheiben Greyerzer-Käse
Mehl	1 Ei	100 g weiche Butter
3 Eigelb	1 Prise Muskat	4 EL Butterschmalz
60 g Preiselbeeren		

Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Den Backofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Vom Kastenweißbrot die Rinde entfernen und das Brot zu Bröseln reiben. Die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je einer Scheibe Schinken und Käse füllen und das Schnitzel fest zusammendrücken. Dann zuerst in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden. Die gekochten Kartoffeln abschütten und gut ausdampfen lassen. Die noch warmen, aber nicht mehr ganz heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Butter und 2 Eigelb zugeben und gut untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die warme Masse in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle geben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech aus der Kartoffelmasse kleine Türmchen aufdressieren. Übriges Eigelb verquirlen und die Kartoffeltürmchen damit vorsichtig abpinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun ausbacken. Die panierten Fleischscheiben in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. 3 Minuten) und auf Küchenkrepp abtropfen. Cordon bleu mit den Herzoginkartoffeln anrichten. Preiselbeeren in einem kleinen Schälchen extra dazu reichen.

Martin Gehrlein 10. Januar 2012

Kalb-Medaillons mit buntem Gemüse und Knäckebrot

Für 4 Personen

Für das bunte Gemüse:

2 EL Haselnüsse	100 g grüne Bohnen	Salz
20 g Baby-Spinat	1 Radicchio	6 EL Zucker
80 ml weißer Balsamico	40 g Butter	Gänseblümchenblüten

Für die Hirse:

200 ml Gemüsebrühe	60 g Hirse	4 EL saure Sahne
2 EL weißer Balsamico	2 EL Traubenkernöl	2 EL Haselnussöl
1 Bund Schnittlauch	Salz	

Für die Kalbslende:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Bio-Knoblauchzehe
300 g Kalbslende	Salz	4 EL Olivenöl
40 g Butter	12 Sch. Dinkel-Knäckebrot	

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch duften. Nüsse herausnehmen, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und in dem Tuch reiben, so dass sich die Schale ablöst.

Für die Hirse die Brühe in einem Topf erhitzen, die Hirse einrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Bohnen waschen, putzen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Den Radicchio putzen und den Strunk abschneiden, die Blätter waschen und trocken schütteln. Für die Hirse die saure Sahne mit Essig, Traubenkern- und Haselnussöl verrühren, unter die Hirse mischen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter die Hirse mischen, mit Salz abschmecken.

Für die Kalbslende Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Kalbslende in etwa 4 mm dünne Scheiben schneiden und mit Salz würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin auf jeder Seite etwa 30 Sekunden kräftig anbraten.

Dann das Öl aus der Pfanne gießen oder tupfen und die Butter mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch hinzufügen.

Die Fleischscheiben kurz darin wenden, herausnehmen und etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Für den Radicchio den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, mit dem Essig ablöschen und etwa 2 Minuten köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat.

Radicchioblätter in dem Karamell-Essig schwenken und herausnehmen.

Für die Bohnen Butter in einer Pfanne erhitzen. Die blanchierten Bohnen in der warmen Butter schwenken.

Auf die Teller jeweils eine Scheibe Knäckebrot legen, etwas Hirse darauf verteilen, ein Radicchio-Blatt, ein paar grüne Bohnen, ein Spinatblatt und eine Fleischscheibe darauflegen und mit den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise 2 weitere Lagen schichten.

Die restliche Hirse und etwas Karamell-Essig um die Türmchen herum verteilen.

Die Haselnüsse fein darüber reiben und nach Belieben mit Gänseblümchen garnieren.

Martin Gehrlein am 10. Juni 2021

Kalb-Tafelspitz mit Kürbiskern-Mayonnaise, Bratkartoffeln

Für 2 Personen

300 g Kartoffeln, fest	50 g Lauch	50 g Sellerie
50 g Karotte	300 g Kalbstafelspitz	Salz, Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark	250 ml Kalbsbrühe
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	10 Pfefferkörner
1 Bund glatte Petersilie	1 Eigelb	1 TL Senf
1 EL Weißweinessig	3 EL Kürbiskernöl	1 Schalotte
2 EL Butterschmalz		

Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Lauch, Sellerie und Karotte putzen bzw. schälen und grob würfeln. Das Fleisch sauber parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Gemüseswürfeln in einem heißen Topf mit 1 EL Sonnenblumenöl anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten, mit Kalbsfond ablöschen, Rosmarin, Thymian und angedrückte Pfefferkörner zugeben. Das Fleisch ca.40 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen, anschließend sollte der Fond nahezu eingekocht sein. Das Fleisch ca. 1 Stunde im Topf abkühlen lassen, den Rest Fond anschließend abpassieren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Eigelb, Senf und Essig gut verrühren, das Kürbiskernöl langsam mit dem Schneebesen unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Petersilie untermischen. Schalotte schälen und fein schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb anbraten. Die Schalotte dazu geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt die restliche Petersilie untermischen. Den passierten Bratenfond erwärmen. Das abgekühlte Fleisch mit einem scharfen langen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf die Teller legen, mit dem Bratenfond beträufeln. Die Mayonnaise angießen und die Bratkartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein Freitag, 22. Juli 2011

Kalbfleisch im grünen Bohnenkern-Sud

Für 4 Personen

50 g getrocknete weiße Bohnenkerne	50 g getrocknete schwarze Bohnenkerne	2 Zweige Thymian
4 Schalotten	1 l Kalbsfond	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Möhre	4 Stangen Staudensellerie
2 Lorbeerblätter	2 Wacholderbeeren	1 kleiner Kräuterstrauß
1 EL Pfefferkörner	Meersalz	1 Fleischtomate
800 g Semmerrolle vom Kalb	1 kg frische Saubohnen	100 g Stangenbohnen
300 g Kartoffeln	1/2 Bund frisches Bohnenkraut	50 g Butter
Pfeffer		

Die getrockneten Bohnenkerne separat über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und sowohl weiße wie schwarze Bohnenkerne in je einem Topf mit reichlich Wasser, 1 Zweig Thymian und einer geschälten Schalotte weich kochen (ca. 1 Stunde). Dann die Bohnen abschütten, kalt abspülen und die dünne Haut um die Bohnenkerne abschälen. Einen großen Topf mit 5 l Wasser und dem Kalbsfond zum Kochen bringen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls grob schneiden. Die Gemüse mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, dem Kräuterstrauß, Pfefferkörnern und etwas Meersalz in den Fond geben. Die Tomate waschen, am Stielende einritzen, kurz in den Fond geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Das Fleisch parieren, in den Fond geben und ca. 50 Minuten leicht köchelnd garen. Die enthäutete Tomate entkernen und dann fein würfeln. Die frischen Bohnenkerne aus der Schale puhlen, in einem Topf mit Wasser blanchieren, kalt abschrecken und die äußere Haut der Bohnenkerne entfernen. Die Stangenbohnen putzen, klein schneiden und in einem Topf mit Wasser weich kochen (ca. 15 Minuten), kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, fein würfeln, in Salzwasser weich kochen, dann abschütten und abtropfen lassen. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein hacken. 2 Schalotten schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 50 g Butter anschwitzen, alle vorbereiteten Bohnenkerne und Bohnen zugeben und warm anschwenken. Kartoffeln- und Tomatenwürfel untermischen, das Bohnenkraut zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gekochte Fleisch in Scheiben aufschneiden und auf dem Bohnengemüse anrichten.

Martin Gehrlein Dienstag, 02. August 2011

Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf

750 g Kartoffeln, festk.	Salz	500 g Spitzkohl
1 Zwiebel	250 g feines Kalbsbrät	60 g Butter
25 g Mehl	250 ml Milch	Pfeffer
Muskat	1 Lorbeerblatt	200 g Taleggio (ital. Weichkäse)

Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 20 Minuten knapp garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm pellen.

Währenddessen vom Spitzkohl die eventuell welken, äußeren Blätter entfernen. Dann den Strunkansatz keilförmig herausschneiden. Die großen Blätter einzeln ablösen. Das Spitzkohlinnere in Streifen schneiden.

Die Blätter und das Innere portionsweise in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorkochen, herausnehmen und eiskalt abschrecken.

Spitzkohl abtropfen lassen. Die Blätter dann mit Küchenpapier trocken tupfen.

250 ml vom Spitzkohl-Kochwasser abmessen und beiseite stellen.

Aus den Blättern die dicken Mittelrippen herausschneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Brät zu kleinen Bällchen formen.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Brätbällchen darin rundherum leicht braun anbraten. Auf einen Teller geben.

Im Bratfett die Kohlstreifen kurz anbraten.

Für die Béchamelsauce in einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mehl überstäuben, anschwitzen. Dann mit einem Schneebesen nach und nach die Milch und das Spitzkohlwasser einrühren.

Unter Rühren sacht aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Lorbeerblatt dazugeben und die Sauce bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu rühren, damit die Sauce nicht anbrennt.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft weniger empfehlenswert) vorheizen.

Taleggio in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Einen eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausfetten. Dann mit Spitzkohlblättern überlappend auslegen, diese sollten noch etwas über den Rand der Auflaufform hinaus ragen. Nun im Wechsel Kartoffeln, geschnittenen Spitzkohl, Béchamelsauce, Käse und Brätbällchen in den Topf schichten. Dabei mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Mit einer Schicht Béchamelsauce und Käse abschließen. Die heraushängenden Kohlblätter darüber schlagen.

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten garen.

Spitzkohl-Auflauf vor dem Servieren kurz ruhen lassen, evtl.

stürzen, in Portionsstücke teilen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Martin Gehrlein am 08. Oktober 2020

Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomaten-Nudeln

Für 4 Personen

Für die Tomatennudeln:

30 g getrocknete Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
500 g reife Tomaten	2 EL Olivenöl	1/2 TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	2 Zweige Basilikum
400 g Spaghetti		

Für die Schnitzel:

80 g Parmesan	4 Eier	8 Kalbsschnitzel à 70 g
Salz	Pfeffer	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz		

Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die frischen Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.

Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Für die Schnitzel den Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und geriebenen Parmesan untermischen.

Die Schnitzel plattieren.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Schnitzel durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.

Die Tomatensauce abschmecken und die Spaghetti daruntermischen.

Schnitzel und Spaghetti anrichten, mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Martin Gehrlein am 07. Mai 2020

Meer

Marinierte Kohlrabi-Scheiben, Erbsen, Minze, Garnelen

Für 2 Personen

2 Kohlrabi	1/2 Bund Estragon	150 ml weißer Balsamico
150 ml Geflügelfond	1 TL Wasabipaste	Salz, Zucker
1 TL Speisestärke	1 TL Honig	

Für das Minzöl:

100 g frische Minze	80 ml Sonnenblumenöl	Salz
---------------------	----------------------	------

Für die Erbsencreme:

2 Schalotten	1 EL Butter	120 g Erbsen
Salz	150 ml Geflügelfond	

Für die Garnelen:

1 Schale gekeimte Erbsensprossen	120 g Erbsen	14 Zuckerschoten
Salz, Pfeffer	1 EL Sesam	6 Garnelen á 50 g
1 EL Olivenöl	Piment d' Espelette	1 Spritzer Zitronensaft

Kohlrabi schälen. Einen Kohlrabi in 2 mm dicke Scheiben schneiden und jeweils einen Kreis von 5 cm Durchmesser ausstechen, insgesamt 6 Scheiben. Den zweiten Kohlrabi quadratisch zuschneiden, mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Balsamico, Geflügelfond und Wasabipaste aufkochen mit Estragon, Salz und Zucker würzen. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Marinade damit abbinden und zum Schluss mit Honig abschmecken. Alle Kohlrabischeiben in die heiße Marinade legen und 1 Stunde ziehen lassen.

Für das Minzöl:

Die Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Spitzen für die Garnitur beiseite legen. Minze kurz in kochendem Wasser erhitzen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Minzblätter zusammen mit dem Öl in einem Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren, salzen.

Für die Erbsencreme:

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Die Erbsen zugeben, leicht salzen und kurz andünsten. Den Geflügelfond zu geben und zum Kochen bringen. Dann alles fein pürieren bis eine homogene Crème entsteht. Die Crème durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnelen:

Die Erbsensprossen abspülen und abtropfen lassen. Erbsen und Zuckerschoten kurz in Salzwasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen kurz in Olivenöl von beiden Seiten braten, mit Salz, Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen, aus der Pfanne nehmen und der Länge nach in dünne Scheiben aufschneiden. Die rechteckigen Kohlrabischeiben zu Röllchen einrollen und darauf setzen. Lauwarme marinierte Erbsenschoten und Erbsen über dem Gericht verteilen. Garnelenscheiben aufsetzen. Die Erbsencreme in Punkten auf die Teller geben. Minzblätter und Erbsensprossen auf den Tellern verteilen und das fertige Gericht mit Sesam bestreut servieren.

Martin Gehrlein am 24. Juni 2014

Strammer Max mit Krabben

Für 4 Person

1 Knoblauchzehe	Butterschmalz	150 g Graubrot
400 g Naturjoghurt	2 EL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	1 Romana-Salatherz	2 Tomaten
1 Bund Schnittlauch	200 g Büsumer Krabben	60 g Pumpernickel
1 EL Butter	4 Eier	

Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Joghurt mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurt bestreichen. Salatblätter und Tomatenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt darauf geben und die Büsumer Krabben.

Pumpernickel grob zerbröseln, in einer Pfanne mit Butter leicht rösten.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf jedes belegte Brot ein Spiegelei setzen, mit Pumpernickelbröseln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 14. März 2019

Rind

Hauchdünne Schnitzel mit Kartoffel-Radieschen-Salat

Für 4 Personen:

Für den Salat:

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 rote Zwiebel
1 EL Rapsöl	200 ml Gemüsebrühe	3 EL Balsamico, hell
1 TL Senf	1 Prise Zucker	Pfeffer
16 Radieschen	4 Blätter Sauerampfer	4 EL Schmand
1 Beet Kresse		

Für die Schnitzel:

600 g Rinder-Hüfte	1 Stiel Thymian	1 Stiel Rosmarin
50 g Salz, grob	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 TL Rapsöl

Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abgießen, ausdampfen lassen, Schale abziehen und in Scheiben schneiden.

Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Brühe und Essig unterrühren und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Brühe vom Herd nehmen. Senf und Zucker unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln mit der Brühe vorsichtig mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radieschen und Eiszapfen putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Sauerampferblätter in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Schmand unter den Salat mischen und erneut abschmecken.

Hüftfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen zwei Lagen Backpapier sehr flach klopfen (ca. 2-3 mm) bzw. mit einem Nudelholz ausrollen.

Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Mit Salz und Pfeffer mischen und mittelfein mörsern.

Fleischscheiben dünn mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 30 Sekunden braten.

Fleisch mit Salat anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüber streuen und sofort servieren.

Martin Gehrlein am 14. April 2020

Rindfleisch-Salat mit frittierten Kartoffeln

Für 4 Personen:

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, Drillinge Salz 500 ml Rapsöl

Für den Salat:

4 Hüftsteaks a 100 g	2 EL Butterschmalz	Salz
Pfeffer	125 ml Rotwein	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	2 TL Senf
Honig	Worcestershiresauce	2 Lauchzwiebeln
1 Paprikaschote, gelb	8 Kirschtomaten	8 Mini-Maiskolben, eingelegt
4 Gewürzgurken	1 Bund Schnittlauch	

Außerdem:

2 Eier (Größe M)

Kartoffeln abbrausen. Eier anpieken. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15-20 Minuten gar kochen. Eier nach ca. 5 Minuten zugeben und ca. 7-10 Minuten kochen.

Eier aus dem Kochwasser heben, kalt abbrausen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen.

Für den Salat Steaks evtl. mit Küchenpapier abtupfen. Butterschmalz portionsweise erhitzen. Steaks darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute kräftig anbraten.

Temperatur herunterschalten und die Steaks jeweils von beiden Seiten etwa 2 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Steaks aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Den Bratensatz mit Rotwein (oder Brühe-Essig-Mischung) ablöschen, etwas einköcheln lassen und anschließend in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. Mit Öl, Essig, Senf, Honig und Worcestershiresauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Steak in Streifen schneiden und mit dem Dressing mischen.

Lauchzwiebeln, Paprika und Tomaten putzen, abbrausen. Lauchzwiebeln kleinschneiden. Paprika vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Mini-Maiskolben nach Belieben ganz lassen oder klein schneiden. Gewürzgurken ebenfalls kleinschneiden.

Vorbereitete Zutaten zu den Steakstreifen geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Kartoffeln flach drücken. Öl in einer Fritteuse oder einem Topf erhitzen. Kartoffeln darin portionsweise ca. 2-3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier schälen, vierteln. Salat erneut abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen. Mit den Kartoffeln anrichten und servieren.

Tipp:

Wer möchte kann den Salat auch mit einer würzigen Mayonnaise zubereiten.

Hier das Rezept für eine Blitz-Mayonnaise ohne Ei. 100 ml Milch, 300 ml Sonnenblumenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer, 1-2 TL Senf, 2 EL Zitronensaft und -schale würzen.

Martin Gehrlein am 23. August 2023

Tafelspitz mit Kräuter-Soße und Bouillon-Kartoffeln

Für 4 Personen

1 TL weiße Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	Salz
1 kg Tafelspitz	1 Zwiebel	1 Bund Suppengemüse
1 Knoblauchzehe	800 g Kartoffeln, festk.	2 Schalotten
4 EL Butter	Pfeffer	1 Bund frische Kräuter
2 EL Mehl	80 ml Sahne	1 Prise Muskat

In einem Topf 2 l Wasser, Pfefferkörner und Lorbeerblatt aufkochen und leicht salzen.

Das Fleisch mit Wasser abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Temperatur so reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch simmert. Währenddessen die Brühe öfter abschäumen. Die Zwiebel ungeschält halbieren, auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten und mit in den Fleisch-Topf geben.

Das Suppengemüse putzen, waschen, würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit dem gewürfelten Suppengemüse ebenfalls mit in den Topf geben. Alles ca. 1,5 Stunden simmern lassen, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1/3 der Butter anschwitzen.

Die Kartoffelwürfel zugeben und mit ca. 350 ml Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abnehmen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen, dann den Deckel abnehmen und restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Mit 500 ml Fleischbrühe ablöschen und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sauce mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken. Vor dem Anrichten die Kräuter untermischen.

Das weich gekochte Fleisch in Scheiben schneiden, auf Teller geben, mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

Martin Gehrlein am 14. September 2022

Salat

Kalbszungen-Salat mit Pfifferling-Vinaigrette

Für 4 Personen

1 Kalbszunge	2 Zwiebeln	2 Karotten
1 Stange Staudensellerie	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Nelken	3 Kardamomkapseln	Salz
250 g Pfifferlinge	2 Schalotten	50 g Sellerie
10 Zuckerschoten	1 Bund Schnittlauch	50 ml weißer Balsamico
140 ml Olivenöl	Pfeffer	Zucker
12 Blätter Kopfsalat	20 g Sprossen	20 g Gartenkresse

Die Kalbszunge abwaschen und in einen Topf geben, Wasser zugeben, bis die Zunge ganz bedeckt ist und aufkochen lassen. Dabei den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. Zwiebeln, eine Karotte und Stangensellerie putzen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen, die Chilischote halbieren. Die Gemüsewürfel, Lorbeerblatt, Thymian, Rosmarin, Nelken, Kardamom und 1-2 EL Salz zugeben und die Zunge gar kochen (dies dauert ca. 1-1,5 Stunden). Lässt sich die Zungenspitze mit dem Finger leicht eindrücken, ist sie gar. Die Kalbszunge aus dem Fond nehmen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das weiche Fett an der Unterseite abschneiden. Mit einem scharfen Messer die Zunge in feine Streifen schneiden Pfifferlinge gut putzen (evtl. kurz abspülen und gut trocknen). Schalotten schälen und fein schneiden. Karotte, Sellerie und Zuckerschoten putzen und in feine Juliennestreifen schneiden. Die Streifen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Essig und 50 ml Zungenfond mit 125 ml Olivenöl gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Gemüestreifen und Schnittlauch untermischen. Die Pfifferlinge in einer Pfanne mit Öl anbraten und dann direkt in die Marinade geben. Alles mit den Kalbszungestreifen gut vermischen. Blattsalat auf Teller anrichten, den Kalbszungensalat darauf geben und mit Sprossen und Kresse ausgarnieren.

Martin Gehrlein Mittwoch, 04. Juni 2008

Lauch-Salat

Für 4 Personen

300 g Lauch	Salz	1 Bio-Zitrone
2 rote Äpfel	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 EL Walnussöl		

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Lauchstreifen ca. 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

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

Die Äpfel waschen und mit der Schale grob reiben. Geraspelte Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Blanchierten Lauch und Äpfel in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1 Spritzer Zitronensaft und Walnussöl zugeben und alles gut vermischen.

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

Schwein

Gefüllte Kartoffel-Knödel mit Spargel-Ragout

Für 4 Personen:

Für die Knödel:

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Zwiebel
1 Stiel Majoran	1 TL Pflanzenöl	100 g Saumagen, (Metzger)
2 Eier (M)	3 EL Kartoffelstärke	2 EL Crème-fraîche
Pfeffer	Muskat	2 EL Butter

Für das Spargelragout:

500 g Spargel, weiß	500 g Spargel, grün	Salz
30 g Butter	20 g Mehl	300 ml Gemüsebrühe
0,5 Zitrone, (Saft, Abrieb)	200 g Sahne	Pfeffer
1 Beet Kresse		

Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und die Schalen abziehen.

Kartoffeln durch einen Wolf drehen oder eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffel auf ein Backblech geben und gut trocknen lassen (entweder über Nacht und die Kartoffeln am Vortag garen oder ca.10 Minuten im Backofen bei 120 Grad Ober- und Unterhitze trocknen) Inzwischen Zwiebel abziehen und fein würfeln. Majoranblätter fein scheiden. Saumagen ebenfalls fein würfeln.

Öl erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun dünsten und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln mit Eiern, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskat glatt verkneten und zu einer ca. 3 cm dicken Rolle formen.

Saumagen, Zwiebeln, Majoran und Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelrolle in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden, etwas flach drücken, jeweils etwas Saumagenfüllung in die Mitte geben, zu kleinen Knödeln formen.

Knödel in siedendem Salzwasser garen. Steigen die Knödel an die Oberfläche sind sie gar.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

Inzwischen den Spargel putzen, bzw. schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Spargel in Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren. Herausheben und kalt abbrausen.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl unterrühren und kurz anrösten. Brühe nach und nach unterrühren. Zitronensaft und -schale zugeben und etwas köcheln lassen. Sahne unterrühren und weitere ca. 5 Minuten sämig einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Knödel Butter portionsweise erhitzen. Knödel darin schwenken. Kresse vom Beet schneiden. Spargelragout erneut abschmecken und mit Kresse bestreuen. Mit den Knödeln anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 18. Mai 2022

Geschnetzeltes vom Schweine-Filet mit Rösti

Für 4 Personen

Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, vorw. festk. Salz Pfeffer
2 EL Butterschmalz

Für das Geschnetzelte:

1 Zwiebel	100 g Champignons	1 Zucchini
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Stängel Liebstöckel	600 g Schweinefilet
Salz	Pfeffer	1/2 TL Paprikapulver
2 EL Pflanzenöl	100 ml Weißwein	150 ml Fleischbrühe
100 ml Sahne	4 EL Crème-fraîche	

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb garkochen, anschließend pellen.

Für das Geschnetzelte Zwiebel schälen und fein schneiden.

Champignons putzen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und würfeln.

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schweinefilet kalt abbrausen, trocken tupfen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und nach und nach die Fleischscheiben darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmhalten.

Zwiebel, Champignons und Zucchini in der gleichen Pfanne gut anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Brühe und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig goldbraun braten.

Das Fleisch und Kräuter in die Sauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken.

Das Geschnetzelte auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks Crème fraîche darauf geben und die Rösti daneben anrichten.

Martin Gehrlein am 01. September 2020

Leipziger Allerlei mit Schnitzelchen

Für 4 Personen:

Für das Gemüse:

2 Schalotten	400 g Spargel, grün	8 Karotten
4 Mairübchen	80 g Kräuterseitlinge	50 g Butter oder Rapsöl
30 g Mehl (Type 405)	500 ml Gemüsebrühe	50 ml Weißwein
200 g Sahne	300 g Erbsen, TK	Salz
Pfeffer	1 Bund Kerbel	

Für die Schnitzelchen:

6 EL Weizenmehl (Type 405)	8 EL Semmelbrösel	2 Eier (Größe M)
8 Schnitzel, (à ca. 70 g)	Salz, Pfeffer	6 EL Butterschmalz

Schalotten abziehen und fein würfeln. Spargel, Karotten, Mairübchen putzen bzw. schälen, abrausen und trockentupfen. Das Gemüse in gleich große Stücke schneiden. Kräuterseitlinge putzen und evtl. kleinschneiden.

Butter oder Öl (bis auf 1 EL) in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Spargel, Karotten und Mairübchen darin nacheinander ca. 2-3 Minuten andünsten.

Übriges Butterschmalz ebenfalls erhitzen. Schalotten darin goldgelb andünsten. Pilze zugeben und weitere ca. 2-3 Minuten anbraten.

Das Gemüse mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Brühe, Wein und Sahne nach und nach zugeben und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 7-8 Minuten (je nach Geschmack) bissfest garen. Pilze und Erbsen (tiefgekühlt) ebenfalls zugeben und mitgaren.

Inzwischen für die Schnitzelchen Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben, Eier mit einer Gabel verschlagen und auf einen tiefen Teller geben.

Zum Braten 20 g Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Nacheinander 4 Schnitzelchen auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen, in Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren und im heißen Butterschmalz auf jeder Seite 2-3 Minuten braten und evtl. warmstellen und entfetten.

Restliche Schnitzel ebenso panieren, braten und warmstellen.

Kerbel (oder Koriander) abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Das Gemüse erneut abschmecken und mit dem Kerbel bestreuen.

Schnitzel mit dem Gemüse anrichten und sofort servieren. Dazu passen Salz- oder Bratkartoffeln. Tipp: Wer frische Morcheln findet oder günstig einkaufen kann, sollte Morcheln, statt der Kräuterseitlinge nehmen. Die Saison ist kurz und die feinen Pilze überzeugen mit einem feinen nussigen Aroma.

Martin Gehrlein am 09. Mai 2023

Maiskolben mit Tomatensalsa und Schnitzel

Für 4 Personen:

Für die Maiskolben:

4 Maiskolben	2 Knoblauchzehen	1 EL Paprikapulver, edelsüß
Kreuzkümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer
5 EL Butter, weich		

Für die Tomatensalsa:

4 Tomaten, mittelgroß	1 Zwiebel, rot	0,5 Bund Koriander
3 EL Balsamessig, hell	Chilipulver	Salz
Pfeffer	Zucker	4 EL Olivenöl

Für die Schnitzel:

4 Schnitzel, vom Schwein	Salz	Pfeffer
Paprikapulver	1 Ei (Größe M)	Mehl
4 EL Butterschmalz		

Den vorgegarten Mais in Viertel schneiden. Ungergarten Mais vorab in Wasser (evtl. mit 0,5 TL Zucker) ca. 10-15 Minuten vorgaren. Herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und weicher Butter verrühren.

Maiskolbenviertel damit bestreichen und ca. 10-15 Minuten marinieren (wer möchte, kann die Maiskolben auch schon am Vorabend marinieren).

Inzwischen die Tomaten abbrausen, trockenreiben und fein würfeln. Zwiebeln abziehen, ebenfalls fein würfeln (Zwiebelwürfel nach Belieben mit heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen).

Koriander fein schneiden.

Essig, Chilipulver, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verquirlen, mit Zwiebeln und Tomaten mischen und marinieren.

Die Maiskolben entweder im Backofen bei 190 Grad Ober- und Unterhitze, auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen, dabei ab und zu wenden. Alternativ in der Heißluftfritteuse ca. 15-20 Minuten oder auf dem Grill oder in der Pfanne ebenfalls ca. 15-20 Minuten garen.

Die Schnitzel flachklopfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Mehl auf einen flachen Teller streuen. Schnitzel in Mehl wenden.

Butterschmalz portionsweise erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten (je nach Dicke) ca. 2-4 Minuten braten.

Tomatensalsa mit Koriander mischen und erneut abschmecken. Salsa mit Mais sowie den Schnitzeln anrichten und servieren.

Tipp: Vegetarier lassen die Schnitzel einfach weg oder braten dazu z.B. marinierten Tofu.

Martin Gehrlein am 26. September 2023

Marinierte Minuten-Steaks mit Gemüse-Salat

Für 4 Personen:

Für die Minutensteaks:

4 dünne Minutensteaks vom Schwein	2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln, rot
1 Chilischote	1 Stiel Rosmarin	1 Stiel Thymian
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	100 ml Olivenöl	

Für den Gemüsesalat:

2 Zucchini, klein	200 g Champignons, braun	2 Möhren, dünn
2 Paprikaschoten, gelb, rot	2 Lauchzwiebeln	100 ml Olivenöl
2 Stiele Estragon	2 EL Balsamessig	Salz, Pfeffer
2 TL Senf, mittelscharf	2 TL Honig	50 g Parmesan

Minutensteaks abbrausen und trockentupfen, abdecken und beiseitestellen.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden.

Rosmarin und Thymiannadeln bzw. -blättchen abzupfen und fein hacken.

Zitronensaft und Schale, vorbereitete Zutaten, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.

Die Steaks einlegen, abdecken und ca. 1 Stunde marinieren Inzwischen Zucchini, Pilze, Möhren, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomaten putzen bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden.

Jeweils 1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Das Gemüse darin nacheinander ca. 2-3 Minuten braten. herausheben und lauwarm abkühlen lassen.

Estragonblättchen abzupfen und fein schneiden.

Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und übriges Öl zu einem Dressing verrühren.

Gemüse mit dem Dressing mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Minutensteaks aus der Marinade heben, abtropfen lassen.

Steaks in der Grillpfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten.

Steaks herausnehmen und warm stellen.

Marinade in der Grillpfanne etwas einköcheln lassen.

Estragonblätter mit dem Salat mischen und erneut abschmecken.

Parmesan darüber reiben.

Steaks und Salat anrichten. Die eingekochte Marinade über die Steaks träufeln.

Martin Gehrlein am 29. Mai 2019

Minuten-Steaks mit Gemüse-Salat

Für 4 Personen:

Für die Minutensteaks:

4 dünne Minutensteaks	2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln, rot
1 Chilischote	1 Stiel Rosmarin	1 Stiel Thymian
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	100 ml Olivenöl	

Für den Gemüsesalat:

2 Zucchini, klein	200 g braune Champignons	2 dünne Möhren
2 gelbe, rote Paprikaschoten	2 Lauchzwiebeln	100 ml Olivenöl
2 Stiele Estragon	2 EL Balsamessig	Salz, Pfeffer
2 TL Senf, mittelscharf	2 TL Honig	50 g Parmesan

Minutensteaks abbrausen und trockentupfen, abdecken und beiseitestellen.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden.

Rosmarin und Thymiannadeln bzw. -blättchen abzupfen und fein hacken.

Zitronensaft und Schale, vorbereitete Zutaten, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.

Die Steaks einlegen, abdecken und ca. 1 Stunde marinieren Inzwischen Zucchini, Pilze, Möhren, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomaten putzen bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden.

Jeweils 1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Das Gemüse darin nacheinander ca. 2-3 Minuten braten. herausheben und lauwarm abkühlen lassen.

Estragonblättchen abzupfen und fein schneiden.

Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und übriges Öl zu einem Dressing verrühren.

Gemüse mit dem Dressing mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Minutensteaks aus der Marinade heben, abtropfen lassen.

Steaks in der Grillpfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten.

Steaks herausnehmen und warm stellen.

Marinade in der Grillpfanne etwas einköcheln lassen Estragonblätter mit dem Salat mischen und erneut abschmecken.

Parmesan darüber reiben.

Steaks und Salat anrichten. Die eingekochte Marinade über die Steaks träufeln.

Martin Gehrlein am 29. Mai 2019

Ofen-Pfirsich mit Brokkoli und knusprigem Schweinebauch

Für 4 Personen:

Für Pfirsich, Brokkoli, Fleisch:

4 Pfirsiche, rund, reif	bunter Pfeffer	125 ml Sekt
600 g Brokkoli	Salz	2 EL Mandeln, gehobelt
1 Spitzpaprika, gelb	500 g Schweinebauch, Bacon	4 EL Rapsöl
2 TL Honig, cremig	Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 TL Pfefferkörner, eingelegt		

Für die Bratkartoffeln:

800 g gegarte Kartoffeln	2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauschen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und die Schale abziehen.

Pfirsiche halbieren, entsteinen und in eine flache Auflaufform verteilen. Mit etwas buntem Pfeffer bestreuen. Den Sekt angießen.

Pfirsiche im heißen Backofen ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, die dicken Stiele schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

Mandeln ohne zusätzliches Öl in einer Pfanne rösten, auf einem Teller geben und auskühlen lassen.

Spitzpaprika putzen, waschen, entkernen und in Stücke schneiden.

Pfirsichhälften aus dem Ofen nehmen, warm stellen und die Dünstflüssigkeit beiseite stellen.

Schweinebauch in etwa 12 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Baconscheiben darin bei mittlerer Hitze unter Wenden von beiden Seiten knusprig braten.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten.

Zwiebel abziehen, fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dünstflüssigkeit von den Pfirsichen, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikastücke darin kurz andünsten. Brokkoli zugeben und mitdünsten. Den Pfirsichsud angießen und das Gemüse zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten. Mandeln überstreuen.

Baconscheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pfefferkörner abtropfen lassen, grob hacken und überstreuen. Mit Pfirsichhälften, Paprika-Brokkoli-Gemüse und Bratkartoffeln anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 08. September 2020

Paprika-Geschnetzeltes, frittierte Quetschkartoffeln

Für 4 Personen

800 g festk. Kartoffeln	Salz	2 rote Paprika
2 Schalotten	4 Schweineschnitzel à ca. 150 g	Pfeffer
3 EL Butterschmalz	Paprikapulver, edelsüß	Paprikapulver, scharf
1 EL Butter	1 EL Tomatenmark	150 g Maiskörner (Glas oder Dose)
1 TL Mehl	300 ml Fleischbrühe	1 Lorbeerblatt
300 ml Pflanzenöl	20 g Crème-fraîche	

Die Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben.

Salz zugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Paprika waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Streifen schneiden.

Schalotten abziehen und fein schneiden.

Fleisch trocken tupfen, in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin portionsweise kurz und kräftig anbraten, mit Paprikapulver nach Geschmack bestäuben, dann aus der Pfanne nehmen, in eine flache Form geben und beiseite stellen.

Währenddessen die Butter im Bratfett in der Pfanne erhitzen.

Schalotten zugeben und anschwitzen. Paprikastreifen zugeben und kurz anbraten. Tomatenmark einrühren und mit anrösten.

Maiskörner zugeben und kurz anbraten. Mit 1 TL Mehl bestäuben. Mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und unter gelegentlichem Rühren leicht sämig einkochen.

Das Lorbeerblatt entfernen den ausgetretenen Fleischsaft der beiseite gestellten.

Fleischstreifen die Sauce geben, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Fleischstreifen in die heiße, nicht mehr kochende Sauce geben und wieder erwärmen.

Das Frittierfett in einem tiefen Topf erhitzen.

Die gekochten Drillingskartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder der Unterseite eines Glases plattdrücken.

Die plattdrückten Kartoffeln im Frittierfett kross ausbacken, mit einer Siebkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Geschnetzeltes mit der Sauce anrichten, nach Belieben einen Klecks Crème fraîche oben aufgeben und die Kartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein am 28. September 2021

Pfälzer Saumagen mit Rahm-Sauerkraut

Für 8 Personen

Für den Saumagen:

500 g Kartoffeln	Salz	2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz	3 Brötchen vom Vortag	500 g Schweinebauch
500 g gekochter Schinken	500 g Bratwurstbrät	2 EL Majoran, getrocknet
2 EL Liebstöckel, getrocknet	3 Eier	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	Wurst darm, 50 cm lang	3 EL Butter

Für das Rahmsauerkraut:

3 Schalotten	2 EL Butter	1 EL Zucker
700 g frisches Sauerkraut	4 Wacholderbeeren	4 Pimentkörner
200 ml Weißwein	250 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser einmal aufkochen. Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Schweinebauch und Schinken fein würfeln.

Die eingeweichten Brötchen ausdrücken.

In einer Schüssel Schweinebauch, Schinken, Bratwurstbrät, eingeweichte Brötchen, angeschwitzte Zwiebeln, Majoran, Liebstöckel und Eier gut verkneten. Kartoffelwürfel untermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Masse in den Wurst darm füllen, darauf achten, dass es keine Luft einschließt. Mit Küchengarn fest verschließen.

In einem großen Topf Wasser aufkochen, den Saumagen hineinlegen und ca. 2,5 Stunden leicht siedend garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Für das Rahmsauerkraut die Schalotte schälen und fein schneiden.

Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Zucker und danach das Sauerkraut zugeben.

Wacholderbeeren und Pimentkörner zerdrücken, zugeben und mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen.

Sahne untermischen und zugedeckt alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren den Saumagen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, den Wurst darm entfernen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Saumagenscheiben darin von beiden Seiten portionsweise kurz braten.

Saumagen mit dem Sauerkraut anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Martin Gehrlein am 27. September 2018

Schweine-Bauch mit Mangold-Strudel und Stachelbeer-Soße

Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse	2 Zweige Rosmarin	4 Zweig Thymian
4 Zweige Bohnenkraut	4 Zweige Estragon	1 Lorbeerblatt
4 Knoblauchzehen	3 Zwiebeln	900 g Jungschweinebauch
200 ml Olivenöl	3 EL Blütenhonig	3 TL weißer Portwein
2 TL Sojasoße	200 g Kartoffeln	Salz
30 g geräucherter Speck	2 Mangold	Pfeffer
2 EL Crème-fraîche	1 Prise Muskat	1 Prise Kardamom, gemahlen
3 EL flüssige Butter	100 g reife Stachelbeeren	1 TL grüne Pfefferkörner
30 g Mischbrotbrösel, geröstet		

Suppengemüse waschen und mit einem Küchengarn zusammenbinden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Hälfte der Kräuterzweige mit dem Lorbeerblatt ebenfalls mit einem Küchengarn zu einem Kräuterstrauß zusammenbinden. Einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen, Gemüse- und Kräuterstrauß, 3 ungeschälte Knoblauchzehen und 2 ungeschälte halbierte Zwiebeln zugeben. Den Schweinebauch einlegen und ca. 1 Stunde leicht köcheln, bis der Schweinebauch fast weich ist. Den Backofen auf 100 Grad (Umluft 90 Grad) vorheizen. Restliche Kräuter fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken. 150 ml Olivenöl mit Honig, Portwein und Sojasauce glatt rühren, die gehackten Kräuter und Knoblauch untermischen, so dass eine dickflüssige Marinade entsteht. Den Schweinebauch auf ein Backblech geben, mit der Marinade einreiben und im vorgeheizten Ofen noch ca. 20 Minuten weiter garen. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten. Mangold waschen, die Stiele vom Blattgrün trennen. Die Blätter in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, abtropfen und auf einem sauberen Küchentuch zu einer Fläche ca. 35 cm x 25 cm auslegen. Die Mangoldstiele in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl zusammen mit den Zwiebelstreifen anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz auskühlen lassen. Die gekochte Kartoffel abschütten und durch eine Presse drücken. Kartoffel mit Mangoldstreifen, Speck und Crème-fraîche vermischen und mit Muskat, gemahlenem Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Masse auf die Mangoldblätter streichen und zu einem Strudel aufrollen, den Strudel mit flüssiger Butter bestreichen und im abgeschalteten Ofen (bei Restwärme) warm stellen. Die Stachelbeeren halbieren und mit einem Kugelausstecher das Fruchtmark herausstreichen. Den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und den Fond, der sich auf dem Backblech gebildet hat in eine Sauteuse schütten, 40 ml Olivenöl untermixen, das Stachelbeermark und grüne Pfefferkörner untermischen, abschmecken. Den Mangoldstrudel vorsichtig aufschneiden und auf Tellern anrichten, die Brotbrösel drauf streuen. Schweinebauch in Scheiben schneiden und auf den Brotbröseln anrichten, die Stachelbeersauce angießen und servieren.

Martin Gehrlein Montag, 25. Juli 2011

Schweine-Braten mit Krautsalat

Für 6 Personen:

Für den Schweinebraten:

2 kg Schweinebauch mit Schwarte	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	0,5 TL gemahlener Kümmel	Wasser
1 kg Schweineknochen	1 Möhre	100 g Knollensellerie
1 Stange Lauch	500 ml dunkles Bier	Speisestärke

Für den Krautsalat:

2 Schalotten	30 g geräuch. Speck	800 g Weißkraut
4 EL Sonnenblumenöl	2 EL Weinessig	Salz
Pfeffer	1 Prise Kümmel	

Für den Schweinebraten am Vortag das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Mit einer Fleischgabel in die Schwarte Löcher einstechen, dann die Schwarte mit Zitronensaft und kräftig mit Salz einreiben. Das Fleischstück auf einen großen, tiefen Teller oder in eine Auflaufform geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am folgenden Tag den Schweinebraten trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit der Schwartenseite nach unten in einen Bräter legen. So viel Wasser angießen, dass die Schwarte in der Flüssigkeit liegt.

Zugedeckt den Braten so 1 Stunde auf dem Herd köcheln lassen, damit die Schwarte weich wird. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knochen kalt abwaschen, abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten.

Dann die Knochen aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Möhre, Sellerie und Lauch putzen, bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

Schweinebraten aus dem Bräter nehmen, mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett legen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Den Braten mit der Schwartenseite nach oben wieder in den Bräter setzen. Das Gemüse und gerösteten Knochen darum verteilen.

Den Schweinebraten weitere ca. 1,5 Stunden im Ofen zugedeckt garen. Währenddessen nach und nach das Bier über den Braten gießen.

Inzwischen für den Krautsalat Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Weißkraut putzen, den harten Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln.

In einer Pfanne in 1 TL Sonnenblumenöl Speck und Schalotten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Weißkraut vermischen. Mit Essig, restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und ziehen lassen.

Zwischendurch öfter gut durchmischen.

Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen. Das Ofengitter auf ein Backblech setzen. Den Braten mit der Schwarte nach oben daraufsetzen und im heißen Ofen so lange weiter rösten, bis die Kruste schön kross ist.

Den Schmorfond aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einem Topf passieren. Fond aufkochen und würzig abschmecken. Evtl. etwas Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Den Braten aufschneiden, die Sauce angießen und mit dem Krautsalat servieren.

Martin Gehrlein am 01. Juni 23

Vegetarisch

Arme Ritter

Für 4 Personen

2 Brötchen vom Vortag 200 ml Milch 2 Eier
50 g Pflaumenmus 40 g Butterschmalz 3 EL Zucker
1/2 TL Zimt

Die Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die harte Kruste ablösen.

Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Pflaumenmus bestreichen, jeweils eine unbestrichen Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Zucker mit Zimt vermischen.

Die Armen Ritter heiß servieren und mit Zimtzucker bestreut genießen.

Martin Gehrlein am 14. März 2019

Auberginen-Röllchen mit Mozzarella und Tomaten-Soße

Für 4 Personen:

Für die Auberginen:

2 Auberginen, groß	Salz, Pfeffer	8 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Basilikum	4 EL Semmelbrösel
200 g Mozzarella		

Für die Tomatensoße:

800 g Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer
Zucker	500 ml Gemüsebrühe	0,5 Bund Basilikum

Auberginen putzen, abbrausen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen salzen und pfeffern.

In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Auberginenscheiben darin von beiden Seiten kräftig braun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Für die Soße Tomaten putzen, Stielansatz entfernen. Tomaten klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Öl erhitzen Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark unterrühren und anrösten.

Tomaten zugeben und kurz schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten einköcheln lassen.

Inzwischen für die Füllung Schnittlauch und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Kräuter mit Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und dem Übrigen Olivenöl pürieren. Mozzarella in Stifte schneiden.

Jeweils etwas Kräuterpaste auf die Auberginenscheiben streichen und mit einem Stück Mozzarella belegen. Auberginen fest aufrollen. Übrige Kräuterpaste beiseitestellen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine flache ofenfeste Form einfetten. Die Hälfte der Tomatensoße hineingeben.

Auberginenröllchen mit der Nahtseite nach unten dicht an dicht in die Form setzen. Die übrige Tomatensoße darüber gießen. Übrigen Kräutermix darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Minuten überbacken.

Basilikum grob zerzupfen. Auberginenröllchen herausnehmen, Basilikum darüber streuen und heiß oder lauwarm servieren. Dazu passen Ciabatta oder Nudeln.

Tipp:Tomaten- und Auberginenabschnitte fein würfeln und unter die Füllung mischen.

Martin Gehrlein am 25. August 2020

Blumenkohl-Taler mit Zitronen-Spinat

Für 4 Personen:

Für die Taler:

600 g Blumenkohl	Salz	200 g Kartoffeln, mehligk.
100 g Bergkäse	1 Bund Schnittlauch	100 g Mehl
2 EL Senf	4 Eier (M)	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	5 EL Sonnenblumenöl	

Für den Spinat:

1 Biozitrone	800 g Spinat, frisch	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	Pfeffer
Muskatnuss	200 g Sahne	1 Beet Kresse

Für die Taler Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Herausheben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Kartoffeln abbrausen, nach Belieben schälen und grob raspeln und gut ausdrücken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Käse grob reiben.

Blumenkohlröschen in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend mit Schnittlauch, Mehl, Senf und Eiern gut mischen und verrühren.

Die Masse mit dem Käse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Aus der Masse etwa 8-12 Taler formen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Taler darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Taler bis zum Servieren warmstellen.

Inzwischen für den Spinat die Zitrone heiß abbrausen. Die Schale dünn abreiben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Spinat verlesen, abbrausen und trockenschütteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin leicht braun andünsten.

Spinat zugeben und etwa 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft und -schale würzen. Sahne zugeben und weitere ca. 2-3 Minuten einköcheln lassen.

Blumenkohltaler mit Zitronenspinat anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.

Tipp: Die Blumenkohltaler schmecken auch ohne Spinat, als Snack. Dazu passt ein pikanter Schafskäse-Paprika-Dip. Dafür 2 Spitzpaprika, putzen, entkernen, kleinschneiden. 1 Knoblauchzehe, abziehen und kleinschneiden. Knoblauch und Paprika in 1 EL Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Etwas abkühlen lassen. Anschließend die Paprikamasse mit 100-150 g Schafskäse oder Feta, etwas Chilipulver, 1-2 TL Zitronensaft pürieren und abschmecken.

Martin Gehrlein am 20. September 2023

Blumenkohl-Taler mit Zitronen-Spinat

Für 4 Personen:

Für die Taler:

600 g Blumenkohl	Salz	200 g Kartoffeln, mehligk.
100 g Bergkäse oder Gouda	1 Bund Schnittlauch	100 g Mehl, ca.
2 EL Senf	4 Eier (Größe M)	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	5 EL Sonnenblumenöl	

Für den Spinat:

1 Biozitrone	800 g Spinat, frisch	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	Pfeffer
Muskatnuss	200 g Sahne	1 Beet Kresse

Für die Taler Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Herausheben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Kartoffeln abbrausen, nach Belieben schälen und grob raspeln und gut ausdrücken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Käse grob reiben.

Blumenkohlröschen in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend mit Schnittlauch, Mehl, Senf und Eiern gut mischen und verrühren.

Die Masse mit dem Käse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Aus der Masse etwa 8-12 Taler formen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Taler darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Taler bis zum Servieren warmstellen.

Inzwischen für den Spinat die Zitrone heiß abbrausen. Die Schale dünn abreiben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Spinat verlesen, abbrausen und trockenschütteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin leicht braun andünsten.

Spinat zugeben und etwa 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft und -schale würzen. Sahne zugeben und weitere ca. 2-3 Minuten einköcheln lassen.

Blumenkohltaler mit Zitronenspinat anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.

Tipp:

Die Blumenkohltaler schmecken auch ohne Spinat, als Snack. Dazu passt ein pikanter Schafskäse-Paprika-Dip. Dafür 2 Spitzpaprika, putzen, entkernen, kleinschneiden. 1 Knoblauchzehe, abziehen und kleinschneiden. Knoblauch und Paprika in 1 EL Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Etwas abkühlen lassen. Anschließend die Paprikamasse mit 100-150 g Schafskäse oder Feta, etwas Chilipulver, 1-2 TL Zitronensaft pürieren und abschmecken.

Martin Gehrlein am 20. September 2023

Brokkoli-Pasta mit Chili

Für 4 Personen

600 g Brokkoli	Salz	1 Bio-Zitrone
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 rote Chilischoten
40 g Mandel, geschält	80 g Parmesan	1 Bund Petersilie
400 g Pasta	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseitestellen.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein schneiden. Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Den Parmesan grob reiben.

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

Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten, Knoblauch und Chili zugeben und kurz andünsten.

Dann Brokkolistiele und blanchierte Brokkoliröschen zugeben und anbraten, Petersilie untermischen und mit etwas Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta abgießen, abtropfen lassen und unter den Brokkoli mischen.

Zuletzt Parmesan und Mandeln unterheben und die Brokkoli-Pasta direkt servieren.

Martin Gehrlein am 18. Mai 2020

Eier im Glas mit Möhren-Haselnuss-Fladen

Für 4 Personen

Für die Fladen:

70 g Haselnusskerne	1 Möhre	200 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g feiner Polentagrieß	12 g frische Hefe	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Currypulver	1 TL Brotgewürz
80 ml Wasser, lauwarm	Mehl	2 EL Butterschmalz

Salzflocken

Ei-Variante 1:

2 TL weiche Butter	1 Bund gemischte Kräuter	40 g Parmesan
2 EL Frischkäse	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	4 Eier	1 Msp. Piment-d'Espelette

Ei-Variante 2:

6 getrock. Shiitakepilze	1 Möhre	10 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote	4 Stiele Koriander	1 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasoße	1 Prise Rohrzucker	4 Eier
1 TL helle Sesamsamen	1 EL gehackte Erdnüsse	

Außerdem:

8 Eierkoch-Gläser	Butter	geröstetes Sesamöl
-------------------	--------	--------------------

Für die Fladen die Haselnusskerne trocken in einer Pfanne rösten, bis die Häutchen platzen. Dann Haselnüsse in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Häutchen abreiben.

Anschließend Nüsse grob hacken.

Möhre putzen, waschen, evtl. schälen und fein reiben.

Das Mehl und den Polentagrieß in eine Schüssel geben und die Hefe darüber krümeln.

Zucker, Salz, Curry und Brotgewürz dazugeben.

Die Möhrenraspel und Haselnüsse in die Schüssel geben. Alles kneten, dabei ca. 80 ml lauwarmes Wasser dazugeben. So lange weiterkneten, bis sich der elastische, glatte Teig vom Schüsselrand löst.

Teig zu einer Kugel formen, in die mit Mehl ausgestreute Schüssel geben. Die Teigschüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In der Zwischenzeit 4 der Eierkochgläser mit weicher Butter und 4 Gläser mit Sesamöl ausfetten.

Für die erste Ei-Variante die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

2 EL gehackte Kräuter mit Parmesan und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Masse in die gebutterten Gläser verteilen und jeweils ein Ei aufschlagen und hinein gleiten lassen. Mit Piment d Espelette bestreuen und Deckel auflegen.

Tipp: Noch feiner wird das Ei im Glas, wenn man das Ei zunächst trennt, zum Eiweiß einen Spritzer Sahne untermischt und dann in das Glas gibt, anschließend das Eigelb ins Glas gibt.

Für die 2. Variante die Shiitakepilze einige Minuten in heißem Wasser einweichen.

Inzwischen die Möhre waschen, schälen und in schmale Streifen hobeln oder schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und inklusive der Stiele fein hacken.

Die Shiitakepilze aus dem Einweichwasser nehmen, gründlich ausdrücken und klein schneiden.

Pilze mit Möhren, Ingwer, Chilischote und $\frac{2}{3}$ des Korianders vermengen. Mit Sesamöl, ca. 1 EL Sojasoße und einer Prise Zucker mischen.

Die Pilz-Mischung in die geölten Gläser geben und jeweils ein Ei hineinschlagen. Mit Sesam und

Erdnüssen bestreuen. Die Gläser mit Deckeln verschließen.

Die Fettpfanne in die Ofenmitte einschieben. Alle Gläser hineinstellen und heißes Wasser in die Fettpfanne gießen, so dass die Eiergläser im Wasserbad stehen. Die Eier so lange im Ofen lassen, bis das Eiweiß stockt, je nach Glasdicke ca. 10-15 Minuten.

Den gegangenen Fladen-Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Quadrat von ca. 14 x 14 cm ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und den ersten Teigfladen bei kleiner, bis mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite zugedeckt knusprig und goldbraun braten. Fladen aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen, dann in schmale Streifen schneiden.

Dann den 2. Teigfladen genauso garen.

Anschließend die Fladenstreifen nochmals in der Pfanne kurz rösten und mit Salzflocken bestreuen.

Zum Anrichten die Eier mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren. Die Fladenstreifen zu den Eiern servieren.

Tipp: die Fladen können am Vortag gebacken werden. Wie ein Brot aufbewahren und am nächsten Tag in Streifen schneiden und in der Pfanne knusprig anrösten.

Martin Gehrlein am 06. April 2020

Gebackener Camembert mit marinierter Pastinake und Birne

Für 4 Personen

Für die Birnen:

2 Birnen	100 ml Apfelsaft	100 ml Wasser
2 EL Zucker		

Für den Salat:

2 Pastinaken	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	1 EL Walnussöl	Salz
Pfeffer	30 g Walnusskerne	1 Beet Rettichkresse

Für den Käse:

4 runde Camemberts á 100 g	2 Eier	2 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel	100 g Butterschmalz	4 EL Preiselbeeren

Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnen in 2 cm große Würfel schneiden. Apfelsaft, Wasser und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Birnenstücke zugeben und darin leicht köchelnd bissfest pochieren. Dann mit einer Siebkelle die Birnenstücke herausheben und den Sud sirupartig einkochen lassen.

Für den Salat die Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

Die Pastinakenraspel mit dem Dressing marinieren.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Vom Käse die Rinde etwas abschaben und die Camemberts halbieren.

Zum Panieren in jeweils einen tiefen Teller Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel geben. Die Käsestücke darin wie ein Schnitzel panieren. Also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Käsehälften darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.

Kurz vor dem Servieren geröstete Walnüsse und die Rettichkresse unter den Pastinakensalat heben.

Camembert auf Tellern anrichten, je einen Klecks Preiselbeeren darauf geben. Salat und Birnen dazu anrichten. Die Birnen mit etwas eingekochtem Sirup beträufeln.

Martin Gehrlein am 13. Januar 2020

Gnocchi-Gemüse-Gratin

Für 4 Personen:

Für die Gnocchi:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	30 g Butter
Muskat	2 Eigelb (M)	70 g Hartweizengrieß
100 g Mehl		

Für das Gemüse:

2 Möhren	1 Pastinake	1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	3 überreife Tomaten	1 Chilischote
2 Stiele Thymian	2 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 TL Tomatenmark	Salz	Pfeffer
50 ml Weißwein	100 ml Gemüsebrühe	50 g Bergkäse

Für die Gnocchi Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und ausdämpfen lassen.

Kartoffeln pellen. und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffeln mit Butter, Muskat, Eigelben, Grieß und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig in zwei Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 30 cm langen Rollen (Durchmesser ca. 2 cm).

Teig in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Nocken in die gewünschte Form bringen.

Die Nocken in siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten ziehen lassen.

Steigen die Nocken nach oben, sind sie gar.

Nocken herausheben und abtropfen lassen.

Für das Gemüse Möhren, Pastinaken, Lauch, Knoblauch und Tomaten putzen, bzw. schälen und abbrausen.

Alles, bis auf die Tomaten und den Knoblauch würfeln oder in Ringe schneiden. Tomaten und Knoblauch fein hacken.

Chilischote längs einschneiden, entkernen und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zucker darin karamellisieren lassen.

Tomatenmark unterrühren. Gemüse zugeben und darin leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißwein und Brühe unterrühren und alles ca. 10 Minuten schmoren.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gemüse und Gnocchi in eine gefettete Gratinform geben. Käseraspeln und darüber streuen. Auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten goldbraun backen.

Gratin herausnehmen und servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Kerbel, Basilikum oder Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Salat.

Martin Gehrlein am 28. März 2017

Hefe-Knöpfe mit Bohnen-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Hefe-Knöpfe:

20 g frische Hefe	180 ml Milch	400 g Weizenmehl Type 405
Zucker	1 Ei	20 g weiche Butter
Salz	50 g Butter	3 EL Semmelbrösel

Für die Bohnen:

600 g Schnippelbohnen	Salz	4 Stängel Bohnenkraut
2 rote Zwiebeln	1 EL Butterschmalz	1 Schalotte
3 EL Butter	2 EL Weizenmehl Type 405	300 ml Gemüsebrühe
4 EL heller Balsamico-Essig	2 Stängel Liebstöckel	8 Kirschtomaten

Für die Hefe-Knöpfe die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und eine Prise Zucker, Hefemilch, Ei, weiche Butter und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten bissfest kochen.

Zwei Stängel Bohnenkraut zugeben und mitkochen. Anschließend die Bohnen abschütten.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.

Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Für die Hefe-Knöpfe reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Aus dem gegangenen Teig mit einem Löffel Knöpfe von ca. 3 cm Durchmesser ausstechen und diese direkt ins kochende Salzwasser geben. Knöpfe ca. 15 Minuten sieden lassen.

Tipp: Den Löffel zwischendurch immer mal wieder ins kochende Wasser tauchen, dann lassen sich die Knöpfe leichter vom Teig abstechen.

Für die Bohnensauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten zugeben und das Mehl unterrühren.

Alles zu einer glatten Mehlschwitze verrühren und diese leicht braun werden lassen.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und gut zu einer sämigen Sauce verrühren, leicht salzen. Sollte die Sauce zu dick sein, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.

Die Sauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, Essig untermischen und die Sauce nochmals abschmecken.

Restliches Bohnenkraut und Liebstöckel abbrausen, Bohnenkrautblättchen abstreifen, Liebstöckelblätter fein schneiden.

Kirschtomaten waschen und vierteln.

Für die Knöpfe restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, die Semmelbrösel zugeben und anrösten.

Die gekochten Bohnen, Zwiebelstreifen, Kirschtomaten, Bohnenkraut und Liebstöckel unter die Sauce mischen.

Hefe-Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Bohngemüse auf Teller geben, drauf die Knöpfe geben und diese mit den Butterbröseln beträufeln.

Martin Gehrlein am 06. Juli 2022

Karotten-Gratin mit Maisgrieß

Für 4 Personen:

400 g Bund-Karotten	2 Schalotten	1 Stange Lauch, klein
1 EL Rapsöl	500 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	250 ml Milch, ca.	250 g Maisgrieß
150 g Frischkäse	1 Bund Kerbel	2 Eier, Größe M
100 g Cheddar, gerieben	1 EL Sonnenblumenkerne	

Karotten, Schalotten und Lauch putzen bzw. schälen. Karotten längs halbieren. Schalotten fein würfeln und den Lauch sehr fein schneiden. Öl erhitzen. Schalotten darin glasig andünsten. Karotten und ca. 50 ml Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 10-15 Minuten dünsten. Karotten aus dem Topf heben. Übrige Brühe und Milch in den Topf geben und aufkochen.

Grieß unterrühren und ca. 5 Minuten, unter Rühren, garen, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Lauch und Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten. Kerbel abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Die Hälfte vom Kerbel, Eier und die Hälfte Käse unter die Grießmasse rühren und würzen.

Grießmasse in die Springform füllen und glattstreichen. Karotten rundherum auf der Grießmasse verteilen.

Übrigen Käse und Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene, bei 170 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten backen.

Karottengratin aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Mit restlichem Kerbel bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

Martin Gehrlein am 14. März 2023

Kartoffel-Auflauf mit Birnen und Lauchzwiebeln

Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Bund Lauchzwiebeln	2 Birnen
Zitronensaft	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	2 EL Butter	2 EL Mehl
125 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch	100 g Gouda
1 Bund Schnittlauch		

Außerdem:

8 Sch. Bacon

Kartoffeln schälen und abbrausen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und kleinschneiden. Birnen vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 1-2 Minuten andünsten. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Übrige Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren hell anrösten. Gemüsebrühe und Milch nach und nach unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln in Scheiben schneiden, den Käse reiben.

Kartoffeln, Lauchzwiebeln und Birnen mischen und in die Form geben. Soße darübergießen. Mit dem Käse bestreuen. Im Ofen, auf der mittleren Schiene, bei 160-180 Grad Ober- und Unterhitze, etwa 30 Minuten goldbraun überbacken (Auflauf in den ersten 10-15 Minuten evtl. abdecken).

Die Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Auflauf mit Schnittlauch und Speckscheiben anrichten und servieren.

Tipp:

Der Auflauf wird vegan, wenn Käse, Butter und Milch durch entsprechende Produkte wie Margarine, Hafer- oder Sojadrink und veganen Käse ersetzt werden.

Martin Gehrlein am 11. Dezember 2023

Kartoffel-Eierkuchen

Für 4 Personen

Für den Kartoffel-Eierkuchen:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika	1 Bund Frühlingslauch
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zweig Thymian	5 Eier	100 g Sahne

Für den Salat:

2 Bund Rucola	2 EL heller Balsamico	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen (ca. 20 Minuten). Abgießen, etwas auskühlen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika schälen und in feine Würfel schneiden.

Frühlingslauch putzen, waschen und in fein schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Paprika und Frühlingslauch zugeben und kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten. Thymian zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz würzen und Petersilie untermischen.

Zwiebel, Paprika und Frühlingslauch zu den Kartoffeln geben und untermischen.

Eiermix darauf gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und den Eiermix ca. 20 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit Rucola verlesen, putzen, abbrausen und abtropfen lassen.

Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

Kurz vor dem Servieren den Rucola mit dem Dressing marinieren.

Das Kartoffel-Omelett anschließend vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke teilen und mit dem Salat servieren.

Martin Gehrlein am 28. April 2020

Kartoffel-Roulade mit Frischkäse-Kräuter-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Kartoffelroulade:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	0,5 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Schalotte	80 g Bergkäse
50 g Walnüsse	4 Eier (M)	200 g Semmelbrösel
200 g Frischkäse	Salz, Pfeffer	60 g Butter
80 g Mehl	1 Prise Muskat	3 EL Butterschmalz

Für den Salat:

2 Rote Bete Knollen (400 g)	2 Äpfel. säuerlich	0,5 Bund Petersilie
3 EL Balsamessig	2 TL Meerrettich (Glas)	50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker		

Kartoffeln gründlich abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Inzwischen Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden bzw. in Röllchen schneiden.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Käse reiben. Nüsse hacken.

Alles mit 1 Ei, 50 g Semmelbröseln, dem Frischkäse und evtl. 1-2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen, schälen und sofort durch eine Presse drücken.

Die übrigen Eier, Butter (1 EL davon übrig lassen), Mehl und restliche Semmelbrösel zu den Kartoffeln geben und alles zu einem festen Teig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ein großes Stück Backpapier fetten, die Masse darauf geben und ca.

1 cm dick mit einem Nudelholz ausrollen.

Die Frischkäsemasse darauf verteilen und dann mit Hilfe des Backpapiers wie eine Roulade aufrollen. Backpapier entfernen.

Die Kartoffelroulade in 2 cm starke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten je ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Herausnehmen und evtl. warm stellen (Backofen bei ca. 100 Grad).

Für den Salat die Rote Bete putzen und schälen (dabei Handschuhe tragen). Äpfel ebenfalls abbrausen, vierteln und entkernen.

Rote Bete und Äpfel raspeln oder dünne Scheiben hobeln.

Für das Dressing Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig, Meerrettich, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einem Dressing rühren (nach Belieben noch 0,5 Schalotte würfeln und untermischen).

Den Salat mit dem Dressing mischen, Petersilie untermischen und bis zum Servieren marinieren.

Kartoffelroulade mit dem Salat anrichten.

Martin Gehrlein am 12. Februar 2019

Käse-Pfannkuchen mit Pilzen

Für 4 Personen:

Für den Pfannkuchenteig:

2 Eier (M) 250 ml Milch 150 g Dinkelmehl
Salz

Für die Füllung:

500 g Champignons 2 Schalotten 2 EL Butterschmalz
1 EL Dinkelmehl 200 ml Gemüsebrühe 200 ml Milch
6 Stiele Petersilie Muskatnuss Pfeffer
Salz 200 g Cheddar

Für die Panierung:

50 g Dinkelmehl 2 Eier (M) 60 g Semmelbrösel

Außerdem:

Butterschmalz

Für den Pfannkuchenteig Eier, Milch, Mehl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen und vierteln. Schalotten abziehen und klein schneiden.

Butterschmalz erhitzen. Pilze und Schalotten darin anbraten. Mehl darüber stäuben und unterrühren.

Nacheinander Brühe und Milch zugießen und jeweils aufkochen lassen. Dann ca. 10 Minuten einköcheln. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und hacken.

Petersilie unter die Pilze mischen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Pilze beiseitestellen und abkühlen lassen.

Inzwischen für die Pfannkuchen eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit wenig Butterschmalz auspinseln. Darin, bei mittlerer Temperatur, nacheinander 8-12 kleine, dünne Pfannkuchen backen (Durchmesser ca. 12-16 cm).

Pfannkuchen wenden, sobald die Unterseite sich vom Boden lösen lässt.

Fertige Pfannkuchen nebeneinander liegend auf der Arbeitsfläche abkühlen lassen.

Den Käse grob raspeln. Käse auf einer Pfannkuchenhälfte verteilen, dabei einen etwa 1 cm breiten Rand freilassen.

Pilze auf dem Käse verteilen. Unbelegte Pfannkuchenseite überklappen und die Ränder gut andrücken (Ränder evtl. mit verquirltem Ei von der Panierung bestreichen).

Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. Eier auf einem Teller mit einer Gabel verrühren.

Pfannkuchen (Chäs-Plätzli) in Mehl, Eiern und Semmelbröseln panieren.

Butterschmalz oder Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen.

Pfannkuchen (Plätzli) darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldgelb braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren. Dazu passt Salat.

Martin Gehrlein am 07. November 2023

Käseknödel mit Tomaten-Soße und Bohnen-Salat

Für 4 Personen:

Für die Knödel:

200 g Brötchen	120 ml Milch	200 g Bergkäse
2 Schalotten	1 Bund Petersilie	80 g Butter
Pfeffer	Muskat	1 EL Mehl
3 Eier (Größe M)	2 EL Pinienkerne	

Für den Bohnensalat:

750 g Bohnen, grün	2 Stiele Bohnenkraut	Salz
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Rapsöl	80 ml Gemüsebrühe
2 EL Weißweinessig	Pfeffer	

Für die Tomatensoße:

1 Knoblauchzehe, klein	1 Schalotte	100 g Johannisbeeren, rot
4 Öl-Tomaten	1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
2 Dosen Tomaten, stückig	Salz, Pfeffer	0,5 Bund Basilikum

Für die Knödel die Brötchen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Milch leicht erwärmen. Käse in kleine Würfel schneiden.

Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten und über die Brotwürfel geben. Milch zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mehl, Eier zugeben und die Petersilie zugeben und gut verkneten. Die Masse ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Bohnensalat, die Bohnen, putzen, in Stücke brechen oder dritteln. Bohnenkraut abbrausen. Mit den Bohnen in reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

Bohnen abgießen und kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und in fein Ringe schneiden.

Öl erhitzen. Zwiebeln darin hell andünsten.

Brühe und Essig zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Mix über die Bohnen gießen und mischen. Alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Tomatensoße Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Johannisbeeren von den Rispen streifen.

Tomaten in Öl abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten klein schneiden.

Aufgefangenes Öl und Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten.

Tomatenmark unterrühren und anrösten lassen. Tomaten aus der Dose und Johannisbeeren ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen lassen.

Temperatur herunterschalten.

Aus der Masse 8 Knödel formen. In siedendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Steigen sie an die Oberfläche, sind sie gar. Herausheben und abtropfen lassen.

Übrige Butter erhitzen. Knödel darin rundum anbraten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikumblättchen fein schneiden.

Tomatensoße und Bohnensalat abschmecken. Mit Knödeln, Pinienkernen und Basilikum anrichten

Martin Gehrlein am 29. Juni 2020

Knusperkartoffeln mit Zitrone, Gemüse und Kräutern

Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln	Salz	1 EL Majoran, getrocknet
1 TL Thymianblättchen	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Koriandersamen
0,5 TL Pfefferkörner	1 TL Zucker, braun	1 TL Paprikapulver, scharf
20 g Pankobrösel	1 Knoblauchzehe	2 Lauchzwiebeln
1 Spitzpaprika, gelb	150 g Kirschtomaten	2 Bio-Zitronen
1 TL Senf	Pfeffer, gemahlen	1 TL Honig
7 EL Olivenöl	1 TL Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Basilikum	

Kartoffeln gründlich abbrausen. Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten garen.

Abgießen und ausdampfen lassen.

Inzwischen Majoran, Thymian, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Pfefferkörner und 1 TL Zucker in einem Mörser oder Mixer grob mahlen.

Gewürzmischung mit Paprikapulver und Pankobröseln mischen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Lauchzwiebeln, Paprikaschote und Tomaten putzen, abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden.

Zitronen heiß abbrausen und trockenreiben. Etwa 1-2 TL Schale abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

Zitronensaft und -schale mit Senf, Salz, Pfeffer, Honig und 5 EL Olivenöl verrühren, evtl. mit einem Pürrierstab leicht sämig mixen.

Lauchzwiebeln, Paprika und Tomaten zum Dressing geben und ziehen lassen.

Das übrige Öl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin knusprig braten. Panko-Gewürz-Mix zugeben und weitere ca. 1-2 Minuten braten. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Schnittlauch, Kerbel und Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kerbel und Basilikumblätter grob zerpfeifen.

Kartoffeln auf einer Platte anrichten. Gemüse inkl. Dressing, erneut abschmecken und auf den Kartoffeln verteilen bzw. kurz mischen. Kräuter darüberstreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 18. Juli 2023

Kräuter-Frischkäse-Strudel mit Erbsen-Püree

Für 4 Personen

Für den Strudel:

250 g Weizenmehl Type 550	25 ml Speiseöl	1 Ei etwas Salz
ca. 100 ml kaltes Wasser	3 Zweige Estragon	2 Zweige Zitronenthymian
1/2 Bio-Zitrone	350 g Ricotta	1 TL Honig
Pfeffer	Mehl	60 g Butter

Für den Salat:

2 kg Erbsen in der Schote	1 Schalotte	1 EL Butter
150 ml Gemüsebrühe	50 g Zuckerschoten	Salz
1/2 Bund Estragon	1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Olivenöl
Pfeffer	50 g Sahne	

Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!).

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden (besser noch über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Strudelfüllung Estragon und Zitronenthymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben.

Ricotta mit Estragon, Zitronenthymian, Zitronenabrieb, Honig, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig in etwa 15 cm große Quadrate schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen.

Die Teigquadrate mit der flüssigen Butter einstreichen, dabei an jeder Seite einen ca. 2 cm großen Rand lassen.

Auf die unteren Teigviertel jeweils etwas Ricottamasse geben, die Seiten einschlagen und wie eine Roulade aufrollen.

Die kleinen Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.

Die Päckchen ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für das Erbsenpüree die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, die Erbsen zugeben 2 Minuten dünsten, dann Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Die Zuckerschoten waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die blanchierten Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.

Zuckerschoten mit Zitronensaft und Olivenöl mischen. Die Hälfte vom Estragon untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Erbsen mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree stampfen. Restlichen Estragon untermischen und abschmecken.

Die Sahne halbfest aufschlagen und unter das Erbsenpüree heben.

Die Strudelpäckchen mit dem Erbsenpüree anrichten, darauf die marinierten Zuckerschoten geben.

Martin Gehrlein am 08. Juli 2019

Leipziger Allerlei mit Grieß-Nocken

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

300 g frische Pfifferlinge	400 g Spargel	250 g kleine Möhren (mit Grün)
1 kleiner Blumenkohl (400 g)	100 g Zuckerschoten	Salz, Zucker
70 g Butter	75 ml Weißwein	2 EL Mehl
weißer Pfeffer	1 Bd. frischer Kerbel	

Für die Grießnocken:

400 ml Milch	100 g Butter	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	180 g Hartweizengrieß	1 Ei + 1 Eigelb (M)

Pfifferlinge putzen. Spargel und Möhren schälen. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

Spargelschalen in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser, 1 Prise Salz und 1/2 TL Zucker ca. 10 Minuten kochen. Sud abgießen und auffangen.

In einem Topf 50 g Butter leicht braun erhitzen (Nussbutter).

30 g Butter erhitzen. Pfifferlinge darin rundum anbraten.

Spargelsud mit Nussbutter und Wein aufkochen. Spargel, Möhren und Blumenkohl darin ca. 12 Minuten garen. Zuckerschoten etwa 3 Minuten vor Garzeitende zufügen und mitgaren.

Gemüse aus dem Sud heben. Übrige Butter und Mehl verkneten.

Mehlbutter in den Sud rühren und aufkochen lassen. Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse und Pfifferlinge zugeben und ca. 2 Minuten erhitzen.

Für die Grießklößchen Milch und Butter aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Grieß in die kochende Milch rühren. So lange rühren, bis ein fester Grießbrei entsteht.

Topf vom Herd ziehen. Ei und Eigelb unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen.

Aus der Masse mit 2 Esslöffeln ca. 16 Nocken formen.

Klößchen in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Kerbel abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Blättchen unter das Gemüse heben. Mit den Grießklößchen anrichten.

Martin Gehrlein am 14. Juni 2016

Linsen-Salat mit Brokkoli und gebratenem Ziegenkäse

Für 4 Personen

200 g Belugalinsen	1 Zwiebel	5 EL Olivenöl
400 ml Geflügelfond	4 EL Balsamico	Salz
Pfeffer	Cayennepfeffer	1 Brokkoli
2 EL Butter	1 Prise Zucker	Muskatnuss
2 EL Pinienkerne	1 Bund Schnittlauch	2 Ziegenkäserollen (à 200 g)
1 EL Sonnenblumenöl		

Die Linsen in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und 2 Stunden einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Linsen zugeben, Geflügelfond angießen und die Linsen weichkochen (ca. 20 Minuten).

Die Linsen in eine Schüssel geben und noch warm mit Balsamico und restlichem Olivenöl marinieren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und ziehen lassen.

Den Brokkoli putzen, in gleichmäßige Röschen zerteilen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen.

Den Topf wieder auf den Herd stellen, Butter und Brokkoli hineingeben und glasieren. Mit Salz, Zucker und einer Prise Muskat würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und mit den gerösteten Pinienkernen unter die Linsen mischen. Glasierten Brokkoli obenauf geben.

Jede Ziegenkäserolle in 6 Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Käsescheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Den Linsen-Brokkoli-Salat auf Tellern anrichten und pro Person 4 Scheiben Ziegenkäse obenauf geben.

Martin Gehrlein am 11. September 2019

Makkaroni- Auflauf mit gebratenem Rotkohl

Für 4 Personen

200 g kurze Makkaroni	Salz	2 Schalotten
2 EL Butter	2 EL Mehl	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	Pfeffer	Muskat
150 g Bergkäse	1 Apfel	100 g garte Maronen
Butter	400 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln
4 Rosenkohlröschen	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
2 EL Balsamico		

Die Makkaroni in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Mehl zugeben und unter Rühren die kalte Gemüsebrühe zugeben, anschließend die Sahne zufügen.

Die Sauce unter ständigem Rühren ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Käse fein reiben.

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, Apfeliertel in dünne Scheiben schneiden.

Die Maronen klein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Sauce vom Herd ziehen, die Apfelscheiben, die Maronen, die Hälfte vom geriebenen Käse und die Makkaroni zugeben, alles vermischen und in die Auflaufform geben. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen den Auflauf ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Rotkohl waschen, den harten Strunk entfernen und Rotkohl in Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Rosenkohlröschen waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rotkohl- und Zwiebelstreifen darin gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen.

Die Rosenkohlblättchen unter den Kohl mischen und kurz mitanbraten. Zuletzt das restliche Olivenöl unterrühren und abschmecken.

Den Makkaroni-Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz stocken lassen.

Zum Anrichten rechteckige Türmchen aus dem Auflauf schneiden oder mit einem Ausstechring rund ausstechen und auf Teller geben. Darauf den gebratenen Rotkohl anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 03. November 2020

Mangold-Röllchen mit Maronen-Füllung und Bratkartoffeln

Für 4 Personen:

Für die Bratkartoffeln:

700 g Kartoffeln, festk. Salz 2 EL Butterschmalz
1 Zwiebel Pfeffer

Für die Mangoldröllchen:

1 EL Sesamsamen 1 EL Mohnsamen $\frac{1}{2}$ Brötchen, vom Vortag
100 g gegarte Maronen 4 EL Butter 2 Möhren
8 Mangold-Stiele 1 Knoblauchzehe Salz
Pfeffer 1 EL Brombeerkonfitüre 1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl 1 Lorbeerblatt 100 ml Weißwein, trocken
250 ml Gemüsebrühe flüssiger Honig
außerdem: Küchengarn

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.

Kartoffeln gut abkühlen lassen oder noch besser am Vortag kochen.

Für die Röllchen Sesam und Mohn in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben.

Das Brötchen in feine Würfel schneiden. Maronen ebenfalls würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Brotwürfel und Maronen darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und fein würfeln.

Mangold putzen, die Stiele von den Blättern schneiden. Mangold waschen, trocken tupfen.

Mangoldstiele fein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Möhrenwürfel und Mangoldstiele darin unter Wenden andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen die Mangoldblätter in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Jeweils 2 Mangoldblätter etwas überlappend auf Küchenpapier ausbreiten.

Für die Füllung Maronen, Sesam, Mohn und Brotbrösel unter die Mangoldstiele mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Konfitüre abschmecken.

Die Füllung auf den Mangoldblättern verteilen, Seiten etwas über die Füllung klappen. Die Mangoldblätter fest aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Zwiebel abziehen, in feine Spalten schneiden.

Öl und Rest Butter in einem flachen Schmortopf erhitzen, die Zwiebspalten und Lorbeer darin anbraten. Dann die Zwiebeln im Topf etwas beiseiteschieben. Mangold-Röllchen mit in den Topf geben und unter Wenden anbraten.

Dann mit Wein ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Die Rouladen zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren.

Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten.

Zwiebel abziehen, würfeln, zu den Kartoffeln geben, mitbraten; mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Röllchen aus dem Schmorfond heben und kurz warm stellen. Fond nach Belieben etwas einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Röllchen wieder einlegen, kurz ziehen lassen.

Röllchen und etwas Schmorfond anrichten. Die Bratkartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein am 19. Oktober 2021

Quark-Nocken mit Wildreis und Roter Bete

Für 4 Personen:

Für die Rote Bete:

2 Schalotten	300 g Rote Bete	2 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig	100 ml trockener Weißwein	4 EL Honig
Salz		

Für die Quarknocken:

400 g Sahnequark (40%)	125 g Butter	2 Eier
130 g Graubrot-Brösel	50 g Crème-fraîche	Salz
0,5 Bund gemischte Kräuter		

Für den Wildreis:

80 g Wildreis	Salz	2 rote Zwiebeln
1 Möhre	1 Bund Lauchzwiebeln	80 g Butter
5 EL Gemüsebrühe		

Die rote Bete muss am Vortag vorbereitet werden und über Nacht marinieren. Der Quark für die Nocken muss über Nacht abtropfen.

Am Vortag für die Rote Bete die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Rote Bete schälen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Mit dem Essig ablöschen, einkochen lassen und dann den Wein angießen. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen.

Dann den Honig untermischen. Mit einer Prise Salz würzen und die Rote Bete hinzufügen. Einmal aufkochen lassen.

Rote Bete samt Würzfond in eine Schüssel geben, abdecken und über Nacht ziehen lassen.

Ebenfalls am Vortag für die Quarknocken den Quark in ein feines, mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

Am folgenden Tag die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat.

Nussbutter etwas abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Eiweiß zu Eischnee schlagen.

Quark, 2 EL von der Nussbutter, 50 g Brotbrösel, Eigelbe und Crème fraîche verrühren und mit Salz würzen. Zugedeckt kurz quellen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Wildreis den Reis in reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen.

Währenddessen die Zwiebeln und die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Möhre und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Meersalz würzen.

Für die Quarknocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Eischnee und unter die Quarkmischung heben. Mit einem in Wasser getauchten Esslöffel aus der Masse Nocken abstechen und im siedenden Salzwasser etwa 3 Minuten gar ziehen lassen.

Die restliche braune Butter mit den übrigen Brotbröseln und den Kräutern mischen.

Die Quarknocken mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Den Wildreis in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Den Reis unter das Gemüse mischen. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. Die restliche Butter in Stückchen unterrühren.

Die Quarknocken auf vorgewärmte Teller verteilen, Brot-Kräuter- Brösel über die Nocken streuen. Den Wildreis-Gemüse-Mix und die abgetropfte Rote Bete dazu anrichten.

Martin Gehrlein am 15. Oktober 2020

Quinoa-Taler mit Spargel und Bärlauch-Pesto

Für 4 Personen:

Für die Quinoa-Taler:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 g Quinoa
2 EL Olivenöl	250 ml Gemüsefond	1 Lauchzwiebel
1 Eigelb (L)	30 g Parmesan, gerieben	50 g Panko
Salz, Pfeffer	4 EL Rapsöl	

Für das Bärlauch-Pesto:

50 g Pinienkerne	25 g Walnußkerne	60 g Bärlauch
75 ml Olivenöl	Salz	35 g Parmesan, gerieben
1 Msp Zitronen-Abrieb		

Für den Spargelsalat:

500 g Spargel	4 EL Walnussöl	Zucker
2 EL Himbeeressig	Salz	

Außerdem:

12 Walnusskernhälften	12 Erdbeeren
-----------------------	--------------

Für die Taler Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Quinoa mit heißem Wasser überbrühen, abtropfen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Quinoa zugeben und unter Rühren mit andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, aufkochen und den Quinoa bei schwacher Hitze ca. 10-12 Minuten garen.

Die gegarten Quinoa abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen. Inzwischen für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Bärlauch verlesen, abspülen, trocken schütteln und, bis auf einige Blätter für den Salat, fein schneiden. Bärlauch, Olivenöl, etwas Salz und Pinienkerne in einen Mixer geben und fein mixen. Parmesan kurz unter den Bärlauch mixen. Das Pesto in eine Schüssel geben und mit Salz und Zitronenschale abschmecken.

Den Spargel waschen, schälen. Die Stücke je nach Dicke längs vierteln oder halbieren.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Spargelstücke darin anbraten.

1 Prise Zucker überstreuen und leicht karamellisieren lassen. Spargel zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.

Für die Taler die Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebelringe, Eigelb, Parmesan und Pankobrösel zur Quinoa-Masse geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich verrühren.

Mit angefeuchteten Händen daraus kleine Bratlinge formen.

In einer großen Pfanne portionsweise Rapsöl erhitzen. Die Quinoa-Taler darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Den Spargel mit Essig ablöschen, salzen und durchschwenken.

Bärlauch fein schneiden, mit etwas Walnussöl unter den Spargel mischen, abschmecken.

Zum Servieren den Spargelsalat mittig auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Bratlinge anlegen und mit Walnüssen und Erdbeeren garniert anrichten. Pesto darüber träufeln und alles servieren.

Martin Gehrlein am 12. Mai 2020

Rote-Bete-Kartoffel-Auflauf mit Zwiebel-Chutney

Für 4 Personen:

Für das Chutney:

300 g Zwiebeln, rot	2 EL Olivenöl	50 g Zucker
60 ml Traubensaft, rot	60 ml Balsamessig	1 Lorbeerblatt
4 Pimentkörner	Salz	Pfeffer

Für den Auflauf:

600 g Kartoffeln, festk.	500 g Rote Bete	2 Stiele Bohnenkraut
200 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch	Salz, Pfeffer
1 EL Kokosfett	60 g Walnüsse	1 Bund Schnittlauch

Für das Chutney Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden oder würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.

Zucker zu den Zwiebeln geben und etwas karamellisieren lassen.

Traubensaft, Essig, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln und Rote Bete getrennt voneinander schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Nach Belieben auch in gleichmäßige Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen und abtropfen lassen Gemüsebrühe, Kokosmilch mit Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht aufkochen. Kartoffelscheiben darin ca. 3 Minuten vorgaren.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

Rote Bete in leicht gesalzenes Wasser ebenfalls ca. 3 Minuten vorgaren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) oder vier kleine Formen mit Kokosfett fetten. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln und Rote Bete abwechselnd, in die Form schichten.

Kokosmilch-Brühe-Mischung darübergeben. Bohnenkraut entfernen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse fein hacken oder hobeln.

Nach 20 Minuten den Auflauf aus dem Ofen nehmen, Nüsse darüberstreuen und fertig garen. Evtl.

die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden Auflauf herausnehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Dazu passt Feld- oder Endiviensalat.

Tipp:

Wer möchte kann zusätzlich noch etwa 60 g geriebenen Bergkäse mit den Nüssen über den Auflauf streuen

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

Salat mit dreierlei Bohnen mit Ei und Pfifferlingen

Für 4 Personen

1 kg dicke Bohnen in Schoten	400 g grüne Bohnen	200 g Wachsbohnen
Salz	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
6 Stiele Bohnenkraut	2 Lauchzwiebeln	7 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig	2 EL Himbeeressig	Pfeffer
1 Prise Zucker	400 g Pfifferlinge	1 EL Butter
2 Birnen	brauner Zucker	
Außerdem:	200 ml Weißweinessig	4 Eier, extrafrisch

Für den Bohnensalat die Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Die Kerne in kochendem Wasser ca. 3 Minuten garen. Die Bohnenkerne abgießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kerne aus den Häutchen drücken.

Die grünen Bohnen und Wachsbohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 78 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Schalotten und Knoblauch mit Weißwein und Himbeeressig ablöschen.

Die gekochten Bohnen abgießen, gut abtropfen lassen und direkt mit in die Pfanne geben, ebenfalls die Bohnenkerne und die Hälfte der Lauchzwiebeln zugeben. Die Pfanne vom Herd ziehen, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und 4 EL Öl darüber gießen.

Die Pilze putzen und evtl. halbieren.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Pfifferlinge zugeben und anbraten.

Restliche Schalotten, Lauchzwiebeln und Butter zugeben und mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.

Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.

Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen. Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.

Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereit stellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen. Nach Belieben die abstehenden Eiweißteile sauber abschneiden.

Die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die Birnenviertel mit den Schnittkanten kurz in braunen Zucker tauchen. Eine Pfanne erhitzen und die Birnenviertel auf den Schnittkanten in die Pfanne setzen, kurz karamellisieren lassen. Der Zucker soll nur karamellisieren, die Birnen sollen nicht weich gegart werden.

Lauwarmen Bohnensalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern verteilen, die Birnenspalten anlegen und die gebratenen Pilze oben aufgeben. Je ein pochiertes Ei darauf anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 10. August 2020

Sauerkraut-Suppe mit Birnen-Kompott

Für 4 Personen

Für das Birnenkompott:

1 große Birne	40 g Zucker	60 ml weißer Balsamico
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	60 ml weißer Portwein
50 g Butter	4 EL Honig	

Für die Sauerkrautsuppe:

1 Zwiebel	500 g Sauerkraut	25 g Butter
Salz	2 Gewürznelken	2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange	300 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
200 ml Apfelsaft	300 ml Milch	

Für das Birnenkompott die Birne waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen.

Die Birne in kleine Würfel schneiden.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Essig ablöschen.

Den Rosmarin und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, mit in den Topf geben, Portwein angießen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Birnenwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Butter in Stückchen hinzufügen.

Den Honig untermischen und den Rosmarin- und Thymianzweig wieder entfernen. Das Birnenkompott abkühlen lassen.

Für die Sauerkrautsuppe die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Das Sauerkraut in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Das Sauerkraut dazugeben und leicht mit Salz würzen.

Die Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sahne zum Sauerkraut gießen und mit Salz abschmecken, sodass die Flüssigkeit immer angenehm salzig schmeckt.

Das Kraut etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange wieder entfernen. Dann den Apfelsaft hinzufügen und alles im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

So viel Milch untermixen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht. Nochmals abschmecken.

Das Sauerkrautstüppchen in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und je 1 bis 2 TL Birnenkompott in die Mitte setzen. Die Suppe sofort servieren.

Tipp: Dazu passt eine Scheibe geröstetes Röstbrot, das mit etwas Frischkäse bestrichen, mit frisch geraspelter Birne und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut wird.

Martin Gehrlein am 11. November 2021

Schwarzwurzel-Rösti mit Endivien-Salat

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, vorw. fest	1 Zitrone	1 TL Mehl
8 Schwarzwurzeln	Salz	2 Tomaten
1 Kopf Endiviensalat	1 Knoblauchzehe	3 EL Balsamico
5 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Pfeffer
4 Schalotten	100 ml Weißwein	150 g Butter
200 g Gruyere	1 Prise Muskatblüte	2-3 EL Butterschmalz
2 Eigelb		

Die Kartoffel in der Schale bissfest kochen, abkühlen lassen und schälen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Etwas Zitronensaft und Mehl unter das Wasser mischen. Die Schwarzwurzeln schälen, in ca. 7 cm große Stücke schneiden und ins Mehl-Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser und einem Spritzer Zitronensaft die Schwarzwurzelstücke weich garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Tomaten am Stielansatz einritzen, in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Salat putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Knoblauch, Essig und Sonnenblumenöl mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Schalotten schälen, eine Schalotte in feine Würfel, den Rest in dünne Streifen schneiden. Die gewürfelten Schalotten in einem Topf mit Weißwein aufkochen, dann etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren. Die Butter in einen Topf geben und klären. Käse grob reiben. Gekochte Kartoffeln auf der groben Reibe reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte abschmecken. In einer Pfanne mit Butterschmalz aus den gewürzten Kartoffelspänen kleine Rösti ausbacken. Die Rösti von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen. In der Pfanne die Schalottenstreifen anbraten. Den passierten Weißwein in einen Schlagkessel geben, Eigelbe zugeben und über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis das Ei zu binden anfängt. Dann vom Wasserbad nehmen und langsam die geklärte Butter unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rösti auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Schwarzwurzeln, Schalottenstreifen und Tomatenwürfeln belegen, etwas Sauce darauf träufeln und mit Käse bestreuen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im Backofen kurz gratinieren. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Jeweils 2-3 belegte Rösti aufeinandergesetzt anrichten, mit der restlichen Sauce beträufeln und den Salat dazu reichen.

Martin Gehrlein 04. Januar 2012

Semmel-Knödel-Taler mit Pak Choi und Pilzen

Für 4 Personen:

Für die Knödeltaler:

250 g Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	1 TL Butter oder Öl
120 ml Milch, lauwarm	3 Eier (Größe M)	Salz
Pfeffer	1 Bund Schnittlauch	100 g Butterschmalz

Für Pak Choi und Pilze:

300 g Pak Choi	150 g Champignons, braun	2 Schalotten
1 Chilischote	1 EL Rapsöl	Sojasauce
Weißweinessig		

Für die Knödel Brötchen fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.

Zwiebeln und Brötchen in einer Schüssel mischen. Milch darübergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauch mit den Eiern unter die Brötchen bzw. Semmelmasse geben und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig weitere ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach die Masse mit feuchten Händen zu etwa tennisballgroßen Bällchen formen und danach flachdrücken.

Pak Choi und Pilze putzen. Pak-Choi in grobe Stücke schneiden. Pilze ebenfalls kleinschneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Pak-Choi-Stiele zugeben und ca. 2-3 Minuten braten.

Pilze zugeben und weitere 2 Minuten braten. Chili zugeben. Mit Sojasauce und Reisessig würzen und ca. 5-8 Minuten dünsten. Pak Choi Blätter nach 5 Minuten zugeben. Bis zum Servieren abgedeckt, bei schwacher Hitze garen.

Butterschmalz portionsweise erhitzen. Die Semmelknödel-Taler darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Semmelknödel-Taler und Gemüse anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 08. November 2022

Spargel-Kresse-Salat mit Kartoffel-Puffer

Für 4 Personen

Für den Spargel-Kresse-Salat:

200 g Spargel, grün	200 g Spargel, weiß	2 Frühlingszwiebeln
4 EL Sonnenblumenöl	1 Bio-Zitrone	1 EL Senf, körnig
2 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer
1 TL Honig	2 Gartenkresse-Beete	

Für die Kartoffelpuffer:

1 kg Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Eier (M)
2 EL Haferflocken	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	300 ml Sonnenblumenöl	

Für den Salat beide Spargelsorten und Frühlingszwiebeln putzen, bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden.

Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Spargel darin ca. 3-4 Minuten andünsten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Für das Dressing Zitrone abbrausen, trockenreiben, ca. 1 TL Schale abreiben und beiseitestellen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen Zitronensaft, Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Honig und restliches Öl verrühren.

Gebratenen Spargel und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben, das Dressing untrmischen und alles bis zum Servieren marinieren.

Für die Puffer Kartoffeln schälen, abbrausen und mittelfein reiben.

Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben.

Kartoffel- und Zwiebelmasse mit Eiern und Haferflocken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse etwa handtellergroße Taler formen. In der Pfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.

Puffer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 80 Grad warm halten.

Salat nochmal abschmecken, Kresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen. Puffer und Salat anrichten.

Martin Gehrlein am 10. Juni 2022

Warmes Spargel-Sandwich

Für 4 Personen

Für den Salat:

100 g Rucola	1 EL Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Spargelsandwich:

200 g Ciabatta-Brot	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 kg grüner Spargel	Salz	Zucker
12 schwarze Oliven	160 g Ziegenfrischkäse-Taler	2 EL Pinienkerne
100 g Butter	1 Schalotte	80 ml Weißwein
3 Eigelb	Pfeffer	1 EL Tomatenmark

Rucola waschen und gut abtropfen lassen.

Balsamico mit Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing zur Seite stellen.

Ciabatta der Länge nach halbieren und die beiden Hälften in Stücke von jeweils ca. 50 g schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotstücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Brot aus der Pfanne nehmen, diese zur Seite stellen.

Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen. Spargel am unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Spargel in mit Salz und einer Prise Zucker gewürztem kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren.

Blanchierten Spargel abtropfen lassen und in der Pfanne, in der die Brotscheiben geröstet wurden, kurz anbraten. Oliven grob hacken.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech die Brotscheiben geben, darauf den angebratenen Spargel geben. Die Käsetaler darauflegen (evtl. längs halbieren, falls sie sehr dick sind), mit Pinienkernen und gehackten Oliven bestreuen.

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schalotte, Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird. Dann die flüssige Butter nach und nach unter den Eischaum rühren. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Das Tomatenmark in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel glattrühren und dann unter die Sauce rühren.

Die Brot kurz in den vorgeheizten Ofen geben und den Käse warm werden lassen, aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und mit der Sauce überziehen.

Rucola mit dem Dressing marinieren und neben den Broten anrichten.

Martin Gehrlein am 02. Juni 2020

Verschiedenes

Filoteig-Taschen mit Bratenresten und Kartoffeln

Für 10 Stück:

1 Lauchzwiebel	2 Kartoffeln, mittelgroß	1 Apfel, säuerlich
1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 Aprikosen, getrocknet	400 g Bratenreste
1 EL Walnüsse	2 EL Semmelbrösel	2 EL Butterschmalz
40 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
1 Msp. Lebkuchengewürz	1 TL Honig	80 g Butter
1 Pck. Filoteig (10 Blätter)		

Lauchzwiebel, Kartoffeln und Apfel putzen, bzw. schälen und entkernen.

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Kartoffeln und Apfel grob raspeln. Mit der Hälfte Zitronensaft beträufeln. Aprikosen fein würfeln. Bratenreste ebenfalls klein schneiden.

Walnüsse hacken. Mit den Semmelbröseln in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Butterschmalz erhitzen. Kartoffeln darin anbraten, bis sie goldgelb sind.

Lauchzwiebel, Bratenreste, Apfel und Aprikose zugeben. Brühe, übrigen Zitronensaft und Zitronenschale untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Lebkuchengewürz, Honig würzen und ca. 2-3 Minuten schmoren.

Semmelbrösel-Nussmischung unterrühren und etwas abkühlen lassen.

Butter schmelzen. Filoteigblätter nacheinander auslegen. Blätter mit der Hälfte der Butter bestreichen und eine Hälfte umklappen, sodass ein Rechteck entsteht. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Jeweils 1-2 EL Füllung am unteren Ende des Teigblattes verteilen. Dabei rechts und links einen Rand lassen. Die Teigränder einschlagen, aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Filoteigpäckchen mit der restlichen Butter bestreichen. Auf der mittleren Schiene ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und sofort servieren. Dazu passen Rotkohl, als Salat oder Gemüse sowie evtl. vorhandene Soßenreste.

Martin Gehrlein am 24. November 2020

Wild

Involtini vom Wildschwein-Rücken mit Haselnuss-Nudeln

Für 4 Personen

3 Schalotten	1 Karotte	1/4 Stange Lauch
60 g Frühstücksspeck	3 EL Butterschmalz	700 g Wildschweinrücken
Salz, Pfeffer	2 EL süßer Senf	200 g dünne Bandnudeln
50 g gemahlene Haselnüsse	3 EL Butter	400 ml Wildfond
2 EL Hagebuttenmark		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Schalotten und Karotte schälen, Lauch putzen und waschen. Zwei Schalotten und Gemüse in ca. 6 cm lange, feine Streifen schneiden. Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Schalotten- und Karottenstreifen anschwitzen, Lauch zugeben und die Pfanne vom Herd ziehen. Wildschweinrücken in Medaillons von ca. 80 g schneiden und sehr dünn plattieren (dazu die Fleischscheiben zwischen einen Gefrierbeutel legen). Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Senf bestreichen. Jeweils etwas Speck und Gemüsestreifen einlegen und zu Rouladen aufrollen. Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten kurz und kräftig anbraten, in eine Auflaufform geben, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 6 Minuten weiter garen. In der Zwischenzeit übrige Schalotte fein schneiden und in der Fleischpfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Fond ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. Hagebuttenmark untermischen und die Sauce mit 1 EL kalter Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abschütten, dabei 3 EL Nudelwasser zurückbehalten. Nudelwasser mit 1 EL Butter in eine Pfanne geben, die Nudeln kurz darin schwenken, die Haselnüsse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wildschweinröllchen mit der Sauce anrichten und die Haselnuss- Nudeln dazu reichen.

Martin Gehrlein 26. Oktober 2012

Pasta mit Reh-Gulasch und Preiselbeeren

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

150 g Dinkelmehl Type 630	250 g Hartweizenmehl	4 Bio-Eier
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rehgulasch:

500 g Rehkeule	1 Möhre	100 g Knollensellerie
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g Steinchampignons
3 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	200 ml Glühwein	2 Wacholderbeeren
250 ml Fleischbrühe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt	2 TL Speisestärke	3 TL Preiselbeer-Konfitüre
30 g Zartbitter-Schokolade (60%)		

Zusätzlich:

80 g Parmesan	30 g kalte Butter
---------------	-------------------

Für den Nudelteig Dinkel- und Hartweizenmehl, die Eier, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine oder den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ist der Teig zu trocken noch 2-3 EL Wasser unterkneten. Den Teig abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Gulasch das Fleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Möhre und Sellerie waschen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Champignons putzen und in feine Würfel schneiden.

In einem Bräter etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin scharf anbraten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Möhre, Sellerie, Champignons und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen. Dann das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten.

Mit dem Glühwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Wacholderbeeren andrücken.

Dann die Fleischbrühe angießen, Lorbeerblatt, die Kräuterzweige und Wacholderbeeren zugeben und alles zugedeckt ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen. Mit einem gezackten Teigrad die Nudelbahnen in ungleichmäßige Streifen bzw. Rechtecke schneiden.

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, zum Gulasch geben und unter Rühren aufkochen lassen.

Dann die Hitze etwas reduzieren, Preiselbeeren und Zartbitter-Schokolade zugeben und so lange rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuterzweige und das Lorbeerblatt entfernen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Nudelstreifen darin 2-3 Minuten kochen.

Den Parmesan fein reiben.

In einer Pfanne Butter schmelzen.

Die gegarten Nudeln abgießen und direkt in die Pfanne mit der Butter geben. Parmesan zugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln auf einem Teller anrichten und das Rehgulasch darüber geben.

Martin Gehrlein am 22. November 2021

Wurst-Schinken

Grünkohl mit Mettwurst und Bratkartoffeln

Für 4 Personen:

1 kg Grünkohl, frisch	Salz	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Schmalz	0,5 TL Zucker
5 Pimentkörner	5 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
200 ml Gemüsebrühe	1 Kartoffel, groß, ca. 150 g	Pfeffer
4-6 Mettenden		

Für die Bratkartoffeln:

700 g Kartoffeln, gegart	2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
Salz	Pfeffer	

Den Grünkohl von den dicken Blattrippen streifen.

Die Blätter in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abbrausen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Grünkohl grob hacken.

Schmalz in einem großen Schmortopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Zucker darüber streuen und etwas karamellisieren.

Grünkohl untermischen, salzen und kurz anrösten.

Piment und Wacholder andrücken. Mit dem Lorbeerblatt und der Brühe zum Grünkohl geben.

Kartoffel schälen und sehr fein reiben. Ebenfalls unter den Kohl mischen, salzen und pfeffern.

Abgedeckt ca. 20 Minuten garen.

Die Mettende in Scheiben schneiden, etwa 10 Minuten vor Garzeitende zufügen und mitgaren (grobe Bratwurst oder geräucherte grobe Bratwurst im Ganzen, ca. 15 Minuten mitgaren).

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten.

Zwiebel abziehen, fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Grünkohl abschmecken. Mit Bratkartoffeln und Mettenden anrichten. Senf dazu servieren.

Martin Gehrlein am 10. Januar 2020

Kartoffel-Roulade mit Champignon-Speck-Füllung

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	400 g Champignons	2 Zwiebeln
150 g geräucherter Speck	1 Bundglatte Petersilie	80 g Parmesan
80 g Butter	1 EL Majoran, gerebelt	Salz
Pfeffer	5 Eigelb	80 g Mehl
150 g Semmelbrösel	1 Prise Muskat	3 EL Butterschmalz

Für den Salat:

1 Endiviensalat	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Weißweinessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. Kartoffeln weich garen.

In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

Für die Füllung Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben.

In einer Pfanne in 1 EL heißer Butter Zwiebel und Speck andünsten. Pilze zugeben und braten, bis die entstehende Flüssigkeit verdampft ist. Gehackte Petersilie und Majoran untermischen. Pfanne vom Herd nehmen, Parmesan untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, schälen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Eigelbe, 50 g Butter, Mehl und Semmelbrösel zum Kartoffelpüree geben und alles zu einem festen Teig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ein großes Stück Backpapier mit Butter bestreichen, die Masse mit einem leicht bemehlten Nudelholz darauf ca. 1 cm dick ausrollen.

Die Champignon-Speckmasse darauf verteilen und dann alles mit Hilfe des Backpapier zu einer großen Roulade aufrollen.

Die Kartoffelroulade in etwa 2 cm dicke Scheiben. Butterschmalz portionsweise in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelrouladen-Scheiben darin von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten.

Dressing und Salat mischen, den Schnittlauch überstreuen. Kartoffelroulade und Salat anrichten.

Martin Gehrlein am 03. Januar 2019

Penne mit Maronen, Speck und Spinat

Für 4 Personen:

2 Schalotten	80 g Speck, durchwachsen	300 g Spinat, frisch
100 g Maronen, vakuumiert	50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
Muskat	200 g Sahne	1 TL Senf
1 TL Zitronensaft, -schale	500 g Penne	1 Bund Schnittlauch
50 g Parmesan		

Schalotten abziehen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln.

Spinat putzen, abbrausen und fein schneiden. Maronen grob hacken.

Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Maronen im Speckfett anbraten. Schalotten zugeben und glasig dünsten.

Spinat zufügen und Brühe untermischen und ca. 2-3 Minuten dünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Penne nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen.

Sahne, Senf, Zitronensaft und -schale unter die Maronen-Spinat-Mischung rühren und alles etwas einköcheln lassen.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Parmesan reiben.

Nudeln abgießen und etwas abtropfen lassen, sodass noch etwas Kochwasser mit in die Soße kommt.

Nudeln und Speck zum Maronen-Sahne-Mix geben. Mit Schnittlauch und Parmesan anrichten und servieren Tipp: Wer mag kann den Speck auch weglassen und evtl. durch 4-6 getrocknete, kleingeschnittene Tomaten ersetzen. Diese dann mit den Schalotten kurz andünsten. Zum Anbraten der Maronen dann 1 EL Pflanzenöl verwenden.

Martin Gehrlein am 10. Oktober 2023

Pfannen-Pizza mit Mozzarella und Schinken

Für ca. 12 Stück:

Für den Teig:

1 kg Weizenmehl (405) 1 Prise Salz 40 g Hefe
100 ml Olivenöl

Für die Tomatensoße:

1 kg Tomaten 2 Zwiebeln 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Belag:

2 Büffelmozzarella (250 g) 1 Bund Basilikum 200 g Parmaschinken
300 g Champignons 2 Bund Rucola

Mehl, Salz, Hefe und ca. 500 ml lauwarmes Wasser und ca. 50 ml Olivenöl mischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. (Falls der Teig zu fest oder zu flüssig sein sollte, noch etwas Wasser oder Mehl unterkneten).

Den Teig zu einer Kugel formen und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Für die Tomatensoße die Tomaten abbrausen, trockentupfen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomatensoße ca. 30 Minuten dickflüssig einkochen lassen.

Teig erneut verkneten und auf Pfannengröße, ca. 2-3 mm dick ausrollen.

Teig in eine kalte, ofenfeste Pfanne legen. Jeweils etwas Tomatensoße und Mozzarella auf dem Teig verteilen und ca. 5 Minuten erhitzen, bis der Teig aufgeht.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pizza im Backofen ca. 2 Minuten bräunen. Pizza aus der Pfanne heben.

Pizza mit Basilikumblättchen, Schinken, hauchdünnen Pilzscheiben und Rauke belegen und sofort genießen.

Martin Gehrlein am 13. Juni 2017

Schinken-Nudeln mit Lauchsalat

Für 4 Personen

Für die Nudeln:

3 Stängel Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß
100 g Mehl	Salz	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	150 g gekochter Schinken	100 g geräucherter Schinken
2 EL Butter	30 ml Weißwein	250 g Sahne
1 Eigelb	Pfeffer	100 g Bergkäse

Für den Salat:

300 g Lauch	Salz	1 Bio-Zitrone
2 rote Äpfel	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 EL Walnussöl		

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie mit dem Ei fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

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

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.

Tipp: Die Nudeln kann man auch gut am Vortag vorbereiten, auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und antrocknen lassen.

Für den Salat den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und anschließend in feine halbe Ringe schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Lauchstreifen ca. 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

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

Die Äpfel waschen und mit der Schale grob reiben. Geraspelte Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Blanchierten Lauch und Äpfel in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1 Spritzer Zitronensaft und Walnussöl zugeben und alles gut vermischen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise bissfest garen (frisch ca. 2 Minuten, angetrocknet etwas länger). Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schinken in feine Streifen oder Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen. Sahne unterrühren, ebenfalls etwas einköcheln lassen.

Eigelb mit etwas von der Sahneseauce verrühren. Die Mischung danach unter die Schinkensahne rühren.

Nudeln zugeben und die Nudeln kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben und mit dem Lauchsalat servieren.

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

Schwarzwurzel-Gemüse mit pochiertem Ei und Pancetta

Für 4 Personen

1 Biozitrone	300 ml Weißweinessig	1 kg Schwarzwurzeln
200 ml Geflügelfond	1 große Zwiebel	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 Pimentkorn	3 EL Butter
3 EL Mehl	1 Bund glatte Petersilie	150 g Sahne
8 Scheiben Pancetta, dünn	Salz	4 Eier
Pfeffer	Meersalz	

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann von der Zitrone den Saft auspressen. Eine Schüssel mit Wasser, ca. 50 ml Essig und Zitronensaft vorbereiten. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sich die Wurzeln. Zum Schneiden die Wurzeln herausnehmen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und gleich wieder ins Zitronenwasser geben. Geflügelfond und 400 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte mit einem Lorbeerblatt und 2 Nelken spicken. Gespickte Zwiebelhälfte und Pimentkorn mit in den Topf geben. 200 ml Weißweinessig zugeben und die Brühe mit Salz abschmecken. Die geschnittenen Schwarzwurzeln ins kochende Essigwasser geben und langsam durchziehen lassen. Dann die Schwarzwurzeln herausnehmen, abtropfen lassen und die gespickte Zwiebel entfernen. Den Kochfond zur Seite stellen. Restliche Zwiebelhälfte fein schneiden, in einem Topf mit 3 EL Butter anschwitzen, das Mehl unterrühren, 50 ml kaltes Wasser zugeben und mit dem Schneebesen unterrühren. Unter Rühren den Kochfond der Schwarzwurzeln zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der Sahne schlagen. 4 Scheiben Speck in einer Pfanne ohne Fett goldgelb ausbraten, restliche Speckscheiben bleiben roh. Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, etwas Salz und Essig zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein. Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen und mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben. Schwarzwurzeln zum Sahnefond geben. Zuerst flüssige Sahne, dann geschlagene Sahne unter die Schwarzwurzeln geben. Petersilie untermischen, abschmecken und anrichten. Die rohe Scheibe Speck darüber legen, darauf ein pochiertes Ei geben. Dies mit Meersalz und Pfeffer würzen und den gebratenen Speck obenauf geben.

Martin Gehrlein Freitag, 7. Januar 2011

Straßburger Wurst-Salat mit Pommes frites

Für 4 Personen

Für den Wurstsalat:

350 g Lyoner	250 g Comté-Käse	2 rote Zwiebeln
4 mittelgroße Gewürzgurken	2 Tomaten	1 TL körniger Dijonsenf
1 TL Tannenhonig	4 EL heller Balsamessig	Salz, Pfeffer
7 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Petersilie	

Für die Pommes frites:

800 g Kartoffeln, festk.	1 kg Kokosfett	Salz, Pfeffer
Koriander, gemahlen	Paprika edelsüß	1-2 Stiele Rosmarin

Lyoner oder Cervelatwurst aus der Hülle lösen und in dünne Scheiben oder Stifte schneiden.

Den Käse grob reiben.

Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Gurken in feine Scheiben schneiden.

Tomaten kreuzweise einritzen, ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Tomaten kalt abrausen. Die Schale abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Senf, Honig, Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten und die Hälfte der Zwiebeln mit dem Dressing mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Pommes Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm dicke Stifte schneiden. Stifte gut trocken tupfen.

Kokosfett in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen.

Kartoffeln darin portionsweise ca. 4-5 Minuten vorfrittieren.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

Anschließend die Kartoffeln erneut ca. 6-7 Minuten goldbraun frittieren. Nach ca. 3 Minuten Rosmarin grob zerzupfen und zugeben.

Kartoffeln herausheben, abtropfen lassen. Salz, Pfeffer, Koriander und Paprika mischen. Die Kartoffeln damit würzen.

Wurstsalat mit übrigen Zwiebelringen anrichten. Mit den Pommes frites servieren.

Martin Gehrlein am 30. August 2016

Wurst-Salat mit gebratenen Knödel-Scheiben

Für 4 Personen:

Für die Semmelknödel:

200 g Brötchen	1 Zwiebel	4 EL Butter
120 ml Milch	2 Eier (M)	Salz
Pfeffer	Muskat	1 Bund Petersilie

Für den Wurstsalat:

600 g Lyoner Wurst	0,5 Rettich, weiß, klein	2 Zwiebeln, rot
4 EL Weißweinessig	2 TL körniger Senf	2 Prisen Zucker
Salz	Pfeffer	8 EL Olivenöl
3 EL Butter	2 Gewürzgurken	120 g Rauke

Für die Semmelknödel die Brötchen fein würfeln. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. 2 EL Butter erhitzen. Zwiebel darin anbraten. Milch unterrühren. Alles über die Brötchen gießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie abspülen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen fein hacken und mit der Eimasse unter die Brötchen bzw. Semmelmasse kneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig weitere ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach die Masse mit feuchten Händen zu tennisballgroßen Bällchen formen.

Knödel in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben, abtropfen und abkühlen lassen.

Lyoner aus der Hülle lösen und in feine Scheiben schneiden. 4 Teller damit üppig auslegen.

Rettich putzen, schälen und in feine Streifen schneiden, auf den Wurstscheiben verteilen.

Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Hälfte der Zwiebelringe auf den Tellern verteilen. Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Schälchen verquirlen, 6 EL Öl gründlich untermischen, sodass eine sämige Vinaigrette entsteht.

Etwa die Hälfte des Dressings über die vorbereiteten Zutaten träufeln, beiseite stellen.

Semmelknödel in etwa 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.

Übrige Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Knödelscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Auf einen Teller geben und mit etwas Vinaigrette beträufelt kurz ziehen lassen.

Währenddessen Gurken längs in feine Streifen schneiden.

Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Eventuell vorhandene grobe Stiele entfernen. Rauke und übrige Vinaigrette mischen.

Knödelscheiben, Gurkenstreifen und Rauke auf dem Wurstsalat anrichten. Übrige Zwiebelringe darüberstreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 09. Juni 2020

Index

- Aubergine, 67
- Auflauf, 30, 40, 77, 86, 91
- Bällchen, 30
- Bauch, 60, 62–64
- Birne, 73, 77, 92, 93
- Blumenkohl, 9, 68, 69, 84
- Bohnen, 17, 37
- Bolognese, 34
- Brät, 40
- Brühe, 100
- Braten, 64
- Bratkartoffeln, 38, 87, 106
- Brokkoli, 60, 70, 85
- Butter, 100
- Cordon-bleu, 36
- Curry, 71
- Eier, 71, 78
- Erbsen, 44, 56, 83
- Erdbeeren, 6
- Filet, 37, 55
- Fleisch, 39, 49, 62
- Forelle, 11
- Forellen-Filet, 17
- Frischkäse, 71, 76, 79, 83, 97
- Garnelen, 44
- Geschnetzeltes, 55, 61
- Gnocchi, 74
- Grünkohl, 106
- Grütze, 6
- Gratin, 3, 74, 76
- Gulasch, 103
- Gurke, 16, 49, 112, 113
- Hähnchen, 25, 27
- Hähnchen-Brust, 24
- Hüfte, 48
- Hüftsteak, 49
- Kürbis, 38
- Kalb, 52
- Kartoffeln, 2, 3
- Kaviar, 9
- Knödel, 54, 81, 95, 113
- Kohlrabi, 44
- Krabben, 45
- Kresse, 52
- Kuchen, 78, 80, 100
- Lachs-Forelle, 12, 14, 19
- Lamm, 33
- Lauch, 8, 38, 52, 64, 76, 102
- Linsen, 18, 85
- Möhren, 8, 13, 14, 21, 31, 34, 38, 39, 52, 56, 58, 59, 64, 71, 74, 76, 84, 87, 88, 102, 103
- Mangold, 63, 87
- Maronen, 86, 87, 108
- Medaillon, 37
- Mett, 106
- Mozzarella, 67
- Nüsse, 100
- Nudeln, 19, 34, 41, 70, 75, 86, 108
- Obst, 100
- Orangen, 6
- Pak-Choi, 95
- Pancetta, 111
- Paprika, 49, 58–60, 78, 112
- Pastinaken, 73, 74
- Perlhuhn-Brust, 26
- Pfannkuchen, 80
- Pilze, 8, 17, 21, 30, 52, 55, 56, 58, 59, 71, 80, 84, 92, 95, 103, 107, 109
- Pizza, 109
- Polenta, 71
- Quark, 88
- Räucherfisch, 10, 16, 18
- Rösti, 55, 94

Rüben, 56
Radicchio, 37
Radieschen, 48
Ravioli, 26
Reh, 103
Reis, 88
Rettich, 8, 10, 19, 73, 79, 113
Rhabarber, 6
Rind, 34
Rinder-Hack, 31
Rosenkohl, 2, 86
Rote-Bete, 15, 19, 79, 88, 91, 96
Rotkraut, 2, 20, 86
Rucola, 25, 26, 78, 97, 109

Saibling-Filet, 8, 15, 20
Salat, 107, 110, 112, 113
Sauerampfer, 48
Sauerkraut, 62, 93
Schinken, 109, 110
Schnitzel, 36, 41, 56, 57, 61
Schoten, 13, 44, 52, 58, 59, 70, 83, 84, 92
Schwarzwurzeln, 94, 111
Sellerie, 8, 12, 14, 34, 38, 39, 52, 64, 103
sonstige, 66, 82
Spargel, 10, 54, 56, 84, 90, 96, 97
Speck, 107, 108
Spinat, 33, 37, 68, 69, 108
Spitzkohl, 40
Steak, 58, 59
Strudel, 83
Suppen, 93

Tafelspitz, 38, 50
Teig, 100
Teig-Taschen, 26, 100

Weißkohl, 64
Wildschwein, 102
Wildschwein-Rücken, 102

Zander, 21
Zander-Filet, 13, 22
Ziegenkäse, 85, 97
Zucchini, 24, 55, 58, 59