

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Rainer Sass

2010-2019

133 Rezepte

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

Inhalt

Dessert	1
Erdbeer-Crêpes-Türmchen	2
Exotisches Frucht-Püree	3
Flambierte Apfel-Crêpes	3
Flambierte Crêpes mit Orangen-Filets	4
Kaiserschmarrn mit Kirschkompott	5
Mousse au chocolat	5
Oster-Eierlikör-Torte	6
Panettone mit Himbeeren	6
Panna cotta mit Fliederbeer-Apfel-Kompott	7
Rhabarber-Kompott mit Baiser und Vanille-Eis	8
Rhabarber-Tiramisu	8
Rhabarberkuchen 'Italia'	9
Schoko-Becher mit Kirschen und Espresso mit Eis	10
Zwetschgen-Crumble mit Vanilleeis	11
Fisch	13
Dorade mit Tomaten-Ragout und Kartoffel-Stampf	14
Feine Lachs-Suppe	15
Gebratener Hering mit Kartoffel-Salat	16
Gedämpfter Spargel mit pochierten Lachs-Klößchen	17
Gefüllte Kohlrabi mit Lachs und Krabben	18
Hering-Salat mit Schmorkartoffeln	19
Lachs mit Wasabi-Sahne und Kartoffel-Püree	20
Lachs-Filet in Estragon-Soße mit Brokkoli	21

Lachs-Filet mit Schalotten-Soße	22
Lachs-Filet mit Spitzkohl-Gemüse	22
Lachs-Sashimi mit Wasabi-Creme und Wachteleiern	23
Lachs-Tatar mit Kartoffel-Rösti	23
Matjes mit Speck-Stippe und grünen Bohnen	24
Matjes nach Hausfrauenart mit Bratkartoffeln	24
Matjes-Filets auf schwedische Art	25
Paella mit Mecklenburger Zutaten	26
Räucher-Lachs mit Blattsalaten	27
Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten	28
Rotbarsch-Curry mit Kokosmilch	29
Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat	30
Seehecht-Filet mit Möhren-Streifen	31
Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout	31
Steinbutt mit Pommery-Senf-Soße	32
Geflügel	35
Gänse-Braten mit Riesling-Sauerkraut	36
Gegrillte Hähnchen-Keulen mit Paprika-Dip	37
Gegrillte Hühner-Keulen mit Melonen-Salat	38
Geschmorte Gänse-Keulen	39
Huhn in Estragon-Soße mit Pfifferlingen	40
Hühner-Brust mit Avocado-Creme	41
Hühner-Schnitzel mit gebratenen Zitronen	41
Kapaun mit Schalotten-Soße und Möhren	42
Knusprige Pute aus dem Ofen mit Sauce béarnaise	44
Ofen-Huhn mit Backkartoffeln und Kräuter-Quark	46
Puten-Schnitzel mit Obst-Salat	47
Schaschlik vom Huhn	47
Stubenküken mit Ananas-Gemüse-Reis	48
Hack	49
Klassische Lasagne mit Hackfleisch	50

Kalb	53
Cordon bleu mit Frankfurter Grüner Soße	54
Cordon Bleu mit Linsen-Gemüse	55
Geschmorte Kalb-Haxe	56
Hüftsteak vom Kalb mit Pilzen	56
Kalb-Filet mit Kaffee-Soße, Püree und Pilzen	57
Kalb-Haxe mit Safran-Risotto und Gremolata	58
Kalb-Ragout mit Morcheln	60
Kalb-Rahm-Gulasch mit Spargel und Morcheln	61
Paniertes Kalb-Schnitzel mit Tomaten-Dip	62
Spargel mit Kalb-Kotelett und Orangen-Béarnaise	63
Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Salat	64
Lamm	65
Gefüllter Rollbraten vom Lamm mit Bohnen-Gemüse	66
Geschmorte Lamm-Haxen mit Graupen	67
Hummus mit Lamm-Koteletts und Orangen-Salat	68
Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli	69
Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste und gebratenem Spargel	70
Meer	73
Spaghetti mit Garnelen	74
Spaghetti mit Venusmuscheln	75
Rind	77
Chateaubriand mit Gemüse und drei Soßen	78
Filet Wellington	80
Gegrillte Rinder-Filets mit Champignon-Füllung	81
Mini-Rouladen vom Grill	81
Porterhouse-Steak mit Erdbeer-Chutney	82
Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffel-Rösti	83
Rinder-Filet auf gepfefferten Erdbeeren	84
Rinder-Schmorbraten mit Gemüse und Champignons	85
Rinder-Schmorbraten, Kartoffel-Püree und Orangen-Salat	87
Roastbeef mit Pilz-Salat	88
Sizilianische Rouladen mit roter und weißer Soße	89
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Püree	90

Salat	91
Caesar Salad mit drei Beilagen	92
Eier-Salat mit Rucola und Ananas	93
Kartoffel-Salat mit Linsen und Kapern	94
Kohlrabi-Salat mit Rucola und Banane	95
Krautsalat	96
Kürbis-Salat mit Obst und Nüssen	97
Linsen-Mangold-Salat	98
Mango-Salat	98
Nudel-Salat mit Spargel und Eiern	99
Pomelo-Salat mit Garnelen	100
Russischer Gemüse-Salat mit pochierten Eiern	101
Waldorf-Salat mit gebratenem Hühner-Filet	102
Wurst-Salat	102
Schwein	103
Eisbein mit Bandnudeln und Erbsen-Püree	104
Gegrillte Schweine-Filets	105
Grünkohl mit Kohlwurst, Pinkel und Kasseler	106
Jägerkotelett mit Bete-Birnen-Salat	107
Marinierte Nacken-Koteletts vom Schwein	108
Sauer-Fleisch mit Schmorkartoffeln	109
Schweine-Braten mit Kartoffel-Knödeln und Wirsing	110
Schweine-Filet mit geschmortem Wirsingkohl	111
Suppen	113
Hühner-Suppe mit Eierstich	114
Möhren-Orangen-Tomaten-Suppe	115
Möhren-Steckrüben-Eintopf mit Fleisch-Klößchen	116
Ostsee-Fisch-Suppe mit Dorsch	117
Tomaten-Suppe mit Hühnerfleisch-Bällchen	118

Vegetarisch	119
Gemüse-Frikadellen mit Möhren-Püree	120
Gnocchi mit Parmesan-Soße und Feldsalat	121
Grünkohl-Pizza	122
Panierte Sellerie-Schnitzel mit Bohnen-Püree	123
Pasta mit Erbsen und Parmesan-Soße	124
Rote Bete mit Kartoffel-Stampf und Honig-Soße	125
Spaghetti mit Spinat und Sahne-Soße	126
Zwetschgen-Knödel mit Frucht-Püree	127
Verschiedenes	129
Erdbeer-Spargel-Bowle	130
Fischfond für Fondue	130
Fondue mit Fleischbrühe	131
Gewürz-Öl zum Grillen	131
Mayonnaise	132
Vorspeisen	133
Blumenkohl mit Safran-Soße und Tomaten	134
Gratiniertes Winter-Gemüse aus dem Ofen	135
Parmesan-Kekse mit Basilikum- und Rucola-Dip	136
Polenta-Taler mit Käse, Tomaten und Wurst	137
Wild	139
Gefüllter Wildschwein-Bauch vom Grill	140
Reh-Rücken-Filet mit Winter-Salat und Cranberrys	141
Reh-Rücken-Filets mit Speck und Linsen	142
Schaschlik vom Wildschwein-Rücken	142
Wildschwein-Gulasch mit Pilzen und Rosenkohl	143
Wurst-Schinken	145
Currywurst mit zwei Soßen und Kartoffel-Plätzchen	146
Flammkuchen-Taler mit Parmaschinken	147
Gemüse-Pfanne mit Fleischwurst	147
Omelett mit Mortadella	148
Index	149

Dessert

Erdbeer-Crêpes-Türmchen

Für 4 Personen

Teig:

150 g Mehl	3 Eier	$\frac{1}{4}$ l Milch
1 Prise Backpulver	1 Prise Salz	Butterschmalz

Füllung:

250 g Mascarpone	1 EL Sahne	1 Vanille-Schote
1 EL Mandellikör	2 EL gehobelte Mandeln	500 g Erdbeeren
1 EL Zucker	2 EL gehackte Pistazien	Puderzucker

Teig:

Die Milch leicht erwärmen und mit den anderen Zutaten vermengen. Zu einem glatten Teig verrühren und 20 Minuten ruhen lassen.

Anschließend nacheinander 8 dünne Crêpes backen. Dafür Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und etwas Teig in der Pfanne dünn verteilen. Die Unterseite 1 Minute backen, den Fladen drehen und 1 weitere Minute backen. Die fertigen Crêpes warm halten.

Füllung:

Mascarpone, Sahne, Mandellikör und das Mark der Vanille verrühren.

Mandelblättchen und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Erdbeeren säubern und 4 Erdbeeren beiseitelegen.

Die übrigen in feine Scheiben schneiden, zuckern und nicht länger als 5 Minuten ziehen lassen, sonst bildet sich zu viel Fruchtsaft.

Aus den warmen Crêpes je 2 Kreise mit circa 9-10 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen auf jeden Teller legen, mit Mascarponecreme bestreichen und mit Erdbeeren belegen. Einen weiteren Crêpe darauflegen und ebenfalls mit Mascarpone und Erdbeeren belegen. Jedes Türmchen aus insgesamt 4 Crêpes aufschichten und mit Mascarponecreme abschließen.

Die Türmchen mit den ganzen Erdbeeren, Mandeln, Pistazien und Puderzucker garnieren.

Rainer Sass am 19. Mai 2019

Exotisches Frucht-Püree

Für 6 Personen

1 Tasse Zucker	1 Tasse Wasser	2 Birnen
Zitronensaft	1 Papaya	4 Kiwi
2 Mangos	0.5 Ananas	200 g Himbeeren
Eis		

Für den Läuterzucker Zucker und Wasser erhitzen. Den Zucker im Wasser verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Die Masse etwa 10 Minuten bei milder Hitze leicht köcheln, dann abkühlen lassen. Die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Wasser mit etwas Zucker und Zitronensaft erhitzen und die Birnen darin 5 Minuten garen. Abkühlen lassen und mit etwas Sud pürieren.

Die anderen Früchte säubern, nach Bedarf schälen und in Stücke schneiden.

Einige Fruchtstücke für den Fruchtsalat und einige Himbeeren für die Deko zur Seite stellen. Die Früchte ebenfalls separat sehr fein pürieren.

Anschließend nach Bedarf durch ein feines Sieb streichen. Dadurch wird die Konsistenz etwas flüssiger. Die Früchte nach Geschmack mit Läuterzucker süßen.

Anrichten:

Zum Servieren Teller mit einer breiten Vertiefung wählen. Die Frucht-pürees im Kreis auf die Innenfläche der Teller setzen. Sie sollten eng aneinander liegen. Bei der flüssigeren Variante kann man die verschiedenen Frucht-pürees mit Hilfe eines Stäbchens an den Rändern dekorativ ineinander verlaufen lassen. In die Mitte jeweils 1 Kugel Eis und eine Himbeere setzen.

Alternativ kann man die Pürees mit Fruchtsalat servieren. Dafür Fruchtstücke nach Wahl mit etwas Läuterzucker und Zitronensaft würzen und ebenfalls in der Tellermitte platzieren.

Rainer Sass am 22. Dezember 2019

Flammierte Apfel-Crêpes

Für 4 Personen

3 Eier	100 g Zucker	200 g Mehl
300 ml Milch	1-2 Äpfel	3-4 EL Butter
2-3 EL brauner Rohrzucker	Calvados	

Eier, Zucker, Mehl und Milch in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abdecken und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in sehr dünne Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, einige Apfelscheiben hineinlegen und kurz anbraten. Etwas Teig so dünn wie möglich in der Pfanne und über den Apfelingeln verteilen. Die Crêpe goldbraun braten, wenden und kurz weiterbraten. Etwas Calvados auf die Crêpe gießen und anzünden.

Danach weitere Crêpes backen. Die flammierten Crêpes mit etwas Rohrzucker bestreuen und sofort servieren.

Rainer Sass am 30. Juni 2019

Flambierte Crêpes mit Orangen-Filets

Für 4 Personen

150 g Mehl	3 Eier	250 ml Milch
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Prise Salz	4-6 EL Orangenlikör
Butterschmalz	2 Bio-Orangen	Puderzucker
frische Minze		

Das Mehl fein sieben, die Milch etwas erwärmen. Die vorbereiteten Zutaten mit den Eiern und dem Backpulver in eine Schüssel geben und gut verrühren. Den Teig 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Die Schale der Orangen mit einem Zestenreißer fein abziehen, die restliche Schale und Haut bis zum Fruchtfleisch entfernen und die Filets mit einem scharfen Messer herausschneiden. Den restlichen Saft aus den Orangen drücken, mit den Filets und der Orangenschale vermengen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, dann eine Schöpfkelle Teig hinzufügen. Die Pfanne schwenken, bis sich der Teig auf dem ganzen Pfannenboden verteilt und ausreichend dünn ist. Von beiden Seiten 1-2 Minuten goldbraun ausbacken. So viele Crêpes herstellen, bis der Teig verbraucht ist.

Die fertigen Crêpes zu Dreiecken falten und mit etwas Butterschmalz zurück in die heiße Pfanne legen. Etwas Orangenlikör hinzufügen und die Crêpes anzünden und flambieren.

Die Orangenfilets in die Pfanne geben. Die Crêpes mit den Orangen auf Teller geben, dann mit Puderzucker bestreuen und mit Minze garnieren.

Rainer Sass am 29. Dezember 2019

Kaiserschmarrn mit Kirschkompott

Kaiserschmarrn:

120 g Mehl	4 Eigelb	200 ml Milch
Mark Vanillen-Schote	Prise Salz	4 Eiweiß
50 g Zucker	20 g Butterschmalz	Puderrucker

Kirschen:

40 Süßkirschen	2 EL Zucker	1 Vanille-Schote
1 Zimtstange	1 Sternanis	1 Scheibe Ingwer
1 kleine Chilischote	Zitronen-Schale	0,25 l Kirschsafft
0,1 l Balsamico-Essig		

Kaiserschmarrn:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mehl, Milch, Eigelb, Vanillemark und eine Prise Salz gut verrühren. Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen und unterheben. Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig in die Pfanne geben und für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Hat der Teig eine goldbraune Farbe und ist aufgegangen, aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln in Stücke reißen. 50 Gramm Butter in Flocken teilen und auf den Stücken verteilen. Alles mit viel Puderrucker bestreuen und unter dem Backofengrill karamellisieren. Die Butter zerläuft, der Zucker wird braun und es duftet einfach lecker.

Nun den Kaiserschmarrn aus dem Ofen nehmen und nochmals mit Puderrucker bestreuen.

Kirschen:

Für die Kirschen den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, dann mit Kirschsafft und Balsamico ablöschen. Die Gewürze dazugeben und alles 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Jetzt die entsteinten Kirschen dazugeben, den Topf von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Die Kirschen nehmen die Marinade auf und bleiben noch schön knackig Lauwarmen Kaiserschmarrn auf Teller verteilen und mit den Kirschen servieren.

Rainer Sass am 04. Juli 2014

Mousse au chocolat

Für 4 Personen

100 g Kuvertüre	90 g Crème-fraîche	3 Eigelb
6 Eiweiß	50 g Zucker	

Soße:

125 ml Milch	200 g Crème-fraîche
--------------	---------------------

Eiweiß mit dem Zucker in einer Küchenmaschine steif schlagen.

Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Rührschüssel auf den Kochtopf stellen, so dass der Kessel nur durch den Wasserdampf erwärmt wird. Kuvertüre in Stücke schneiden und in der Rührschüssel schmelzen lassen. Eigelb unter die Schokoladenmasse rühren, dann Crème fraîche dazugeben und ebenfalls verrühren. Eischnee löffelweise zur Masse dazugeben, vorsichtig unterheben, damit die Creme eine luftige Konsistenz bekommt.

Mousse au Chocolat in eine Schüssel füllen, mit Folie abdecken und für mindestens fünf Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird.

Crème fraîche mit etwas Milch verrühren und zur Mousse servieren.

Rainer Sass am 19. Dezember 2010

Oster-Eierlikör-Torte

Teig:

200 g Mehl	100 g Margarine	50 g Zucker
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Päck. Backpulver	Fett

Schokoladencreme:

50 g Zartbitter-Schokolade	3 Blatt weiße Gelatine	3 Eiweiß
30 g Zucker		

Eierlikörcreme:

3 Eiweiß	80 g Zucker	1 Päck. Vanille-Zucker
20 ml Eierlikör	3 Blatt weiße Gelatine	

Garnierung:

400 g Sahne	2 Päckchen Sahnesteif	Eierlikör
Ostereier mit Eierlikör	Pistazien	

Aus den angegebenen Zutaten einen Teig herstellen und in eine gefettete Springform füllen. Den Rand etwas hochziehen. Bei Umluft etwa 20 Minuten backen, dann auskühlen lassen.

Schokoladencreme:

Die Schokolade schmelzen, die Hälfte der aufgelösten Gelatine dazugeben. Eiweiß und Zucker steif schlagen und die zweite Hälfte der Gelatine hinzufügen. Die Schokoladenmasse langsam unterrühren. Auf den Teigboden geben und kühl stellen.

Eierlikörcreme:

Eiweiß und Zucker steif schlagen. Vanille-Zucker, Eierlikör und die aufgelöste Gelatine hinzufügen. Die Masse auf die gekühlte Schokoladencreme geben und wieder kalt stellen.

Garnierung:

Die Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und etwa 300 g auf die Eierlikörcreme streichen. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel füllen und Tupfer auf den Rand geben. Den Rand und die Tupfer mit Ostereierhälften und gehackten Pistazien garnieren. In die Mitte der Torte etwas Eierlikör geben, bis ein dünner Spiegel entsteht. Die Torte gekühlt servieren.

Rainer Sass am 14. April 2017

Panettone mit Himbeeren

Für 8 Personen

1 Panettone	2 EL Puderzucker	500 g Himbeeren
Früchte	Vanille-Eis	

Den Panettone mit dem Puderzucker in einen Plastikbeutel geben. Verschließen und schütteln, bis sich der Puderzucker auf dem italienischen Weihnachtskuchen gut verteilt hat. Die Früchte auftauen. Den Kuchen in Scheiben schneiden und mit den Früchten und Vanille-Eis servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2019

Panna cotta mit Fliederbeer-Apfel-Kompott

Für 4 Personen

Panna cotta:

500 ml Sahne	70 g Zucker	1 Zimtstange
1 Vanille-Schote (Schale)	1 Sternanis	Zitronenschale
2 Blatt weiße Gelatine		

Kompott:

2 EL Zucker	200 ml Orangensaft	500 ml Fliederbeersaft
Zitronenschale	1 EL Honig	1 mittelgroßer Apfel
Speisestärke		

Weitere Zutaten:

2 Spekulatius	einige Minzblätter
---------------	--------------------

Panna cotta:

Die Sahne mit Zucker, Zimt, Vanille-Schote, Sternanis und Zitronenschale 10 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Die Gewürze entfernen und die Sahne leicht auskühlen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, die Flüssigkeit ausdrücken und die Gelatine in die Sahne rühren. Die Masse in kleine Förmchen füllen, bevorzugt Edelstahl. Die Förmchen abdecken und für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank stellen und erkalten lassen.

Kompott:

Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Orangensaft hinzufügen, anschließend den Fliederbeersaft. Orangenschale und Honig dazugeben und alles auf kleinster Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Derweil den Apfel schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Apfelstückchen in den Sud geben und 2-3 Minuten mitköcheln lassen.

Zum Schluss die Flüssigkeit binden. Dafür etwas Speisestärke mit Fliederbeersaft verrühren. Nach und nach zum Kompott geben, bis eine leicht cremige Konsistenz entsteht.

Weitere Zutaten:

Vor dem Servieren die Spekulatius zerkleinern, dann ohne Fett in einer Pfanne kurz rösten. Die Minze hacken.

Die Panna cotta mit einem heißen Messer vom Rand der Schälchen lösen.

Die Schälchen kurz in heißes Wasser tauchen, dann die Panna cotta auf Teller mit Fliederbeer-Kompott stürzen. Mit Spekulatius und gehackter Minze bestreuen.

Das Dessert passt auch hervorragend in die Weihnachtszeit.

Rainer Sass am 20. Oktober 2019

Rhabarber-Kompott mit Baiser und Vanille-Eis

Für 4 Personen

4-5 Stangen Rhabarber 0,2 l Orangensaft 2 EL Zucker
1 EL Honig 1 Vanille-Stange 1 Stück (1 cm) Ingwer

Sahne-Karamell:

0,2 l Sahne 2 EL Zucker 2 Baisers
0,2 l geschlagene Sahne Vanille-Eis

karamellisieren, bis er hellbraun ist, dann Orangensaft dazugeben. Vanille-Schote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Ingwer in drei bis vier Scheiben schneiden.

Gewürze (inklusive Vanilleschale), Honig und Rhabarber in den Topf geben und alles einmal aufkochen. Die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den Rhabarber fünf bis sechs Minuten gar ziehen lassen, damit er nicht zu weich wird.

Sahne-Karamell:

Parallel in einem Topf Zucker karamellisieren und mit Sahne ablöschen.

Kurz köcheln lassen, bis das Sahnekaramell eine schöne braune Farbe hat. Baisers in Stücke klopfen, außerdem noch etwas Sahne schlagen.

Anrichten:

Eine Portion Rhabarber auf den Teller geben, darauf eine Kugel Vanille-Eis und einige Baiser-Stücke anrichten. Zum Schluss den Sahnekaramell mit einem Löffel über Eis und Rhabarber fließen lassen.

Rainer Sass am 06. April 2012

Rhabarber-Tiramisu

Für 4-6 Personen

13-15 Löffelbiskuits 4-6 EL Amaretto 500 g Rhabarber
18 l Traubensaft 3 EL Zitronensaft 100 g Zucker
1 Pack. Vanille-Puddingpulver 250 g Mascarpone 300 g Naturjoghurt
3-4 EL Zucker 1 Becher Sahne 2 ELgehobelte Mandeln
 $\frac{1}{2}$ EL Butter $\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker

Eine rechteckige Auflaufform mit 8-10 Löffelbiskuits auslegen und mit Amaretto beträufeln. Den Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Mit Traubensaft, Zitronensaft und 100 g Zucker in einen Topf geben und einige Minuten köcheln lassen. Das Vanille-Puddingpulver mit etwas Traubensaft anrühren und den weich gekochten Rhabarber damit binden. Das Kompott lauwarm auf die Löffelbiskuits füllen und gleichmäßig verteilen.

Mascarpone und Joghurt mit 3-4 EL Zucker glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Creme auf der Rhabarberschicht gut verteilen und glatt streichen. Die gehobelten Mandeln ohne Fett in einer Pfanne rösten. 5 Löffelbiskuits zerbröseln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brösel anrösten. Etwas braunen Zucker und die gerösteten Mandeln hinzufügen. Die Brösel abkühlen lassen und auf das Tiramisu streuen. Das Rhabarber-Tiramisu für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und kalt servieren.

Rainer Sass am 21. Juli 2019

Rhabarberkuchen 'Italia'

Für 1 Blech

Teig und Belag:

250 g Butter	3 Eier	4 Eigelb
150 g Zucker	400 g Mehl	1 Pack. Vanille-Puddingpulver
2 TL Backpulver	100 g Amarettini	$\frac{3}{4}$ -1 kg Rhabarber

Baiser:

4 Eiweiß	1 Prise Salz	1 EL Zitronensaft
200 g Zucker	3-4 EL gehobelte Mandeln	

Teig und Belag:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Butter, Eier, Eigelb und Zucker cremig rühren. Mehl, Puddingpulver und Backpulver hinzufügen und einen Teig herstellen. Auf ein gefettetes Backblech geben und glatt streichen. Die Amarettini auf dem Teig verteilen. Den Rhabarber ungeschält in feine Scheiben schneiden, daraufgeben und mit den Mandelkeksen belegen. Den Kuchen für 30 Minuten in den Ofen schieben.

Baiser:

Das Eiweiß mit einer Prise Salz und Zitronensaft steif schlagen. Dabei den Zucker einrieseln lassen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, die Baiser-Masse darauf verteilen und mit den Mandeln bestreuen. Wieder in den Ofen stellen und nochmals 20 Minuten backen.

Rainer Sass am 21. Juli 2019

Schoko-Becher mit Kirschen und Espresso mit Eis

Für 6 Personen

Schokobecher:

200 g Sauerkirschen	2.5 EL Zucker	1 Sternanis
1 Stange Zimt	0.5 Vanille-Stange	1 EL Balsamico-Essig
1 EL Portwein	1 Glas Schokoladencreme	150 ml Sahne
0.25 l Espresso	6 Kugeln Vanille-Eis	0.5 Tafel Edelbitterschokolade

Espresso mit Eis:

6 Tassen Espresso	6 EL Sahne	6 Kugeln Vanille-Eis
-------------------	------------	----------------------

Schokolade

Schokobecher:

Kirschsafte und Früchte trennen. 2 EL Zucker in einen Topf geben und karamellisieren. Den Kirschsafte hinzugeben und aufkochen lassen.

Zimt, Sternanis und die Vanille-Schote dazugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und die Kirschen hinzugeben. Sie sollten mindestens 30 Minuten ohne zu kochen - im Sud ziehen. Zum Schluss Balsamico-Essig und Portwein unterrühren.

Den Espresso kochen. Die Sahne mit etwas Zucker steif schlagen.

Die Innenränder von halbhohen Gläsern mit der Schokoladencreme ausstreichen. 1 Kugel Eis, etwas Sahne und 1 EL Kirschen mit Sud hineingeben. Etwas ausgekühlten Espresso hinzugeben und alles mit geraspelter Schokolade bestreuen.

Espresso mit Eis:

Je eine Eiskugel und etwas Sahne in Tassen füllen. Den Espresso um das Eis gießen. Geraspelte Schokolade darübergeben und sofort servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2019

Zwetschgen-Crumble mit Vanilleeis

Für 1 Auflaufform)

1 kg Zwetschgen	500 ml Zwetschgensaft	3 Scheiben frischer Ingwer
1 Stange Zimt	1 Chilischote	2 EL Honig
1 EL weißer Rum		

Brösel:

100 g Mehl	50 g warme Butter	100 g Mandelgrieß
50 g Zucker		

Eis:

5 Eigelb	3 EL Zucker	500 ml Sahne
1 Vanille-Schote	einige Blätter Minze	Puderzucker

Die Zwetschgen säubern, halbieren und entsteinen. Den Zwetschgensaft (oder auch Pflaumensaft) in einen Topf geben und erhitzen. Die Chilischote ein wenig anschneiden und mit den Ingwerscheiben, Zimt und Honig zum Saft geben. Wer mag, kann noch 1 EL weißen Rum hinzufügen. Alles 10 Minuten köcheln lassen, dann die Zwetschgen in den Sud legen, gut vermengen und kurz ziehen lassen. Zwetschgen mit dem Sud in eine feuerfeste Auflaufform füllen und gleichmäßig verteilen.

Brösel:

Mehl, Butter, Mandeln und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Brösel nun auf den Zwetschgen verteilen. Die Auflaufform in den Ofen schieben und bei 180 Grad Umluft mit Oberhitze 30 Minuten backen.

Eis:

Für das Eis die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.

Die Sahne mit dem Mark und der ausgekratzten Vanilleschote in einen Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Parallel das Eigelb mit dem Zucker in einem großen Stieltopf kräftig verrühren. Die Masse muss eine gute Bindung und eine helle Farbe bekommen. Jetzt nach und nach die heiße Vanillesahne unter Rühren zur Eiermasse geben. Den Topf dabei immer wieder von der Herdplatte entfernen, damit die Masse nicht zu heiß wird und ausflockt. Sobald sie dickflüssig wird und schwer vom Löffel läuft, ist die ideale Konsistenz erreicht.

Die Eismasse auskühlen lassen, dann für 4 bis 5 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Vanillemasse in eine Eismaschine geben und zu Vanilleeis verarbeiten.

Zwetschgen-Crumble und mit jeweils 1 EL Eis auf die Teller geben. Minzeblätter in feine Streifen schneiden und darüber streuen. Wer mag, streut noch Puderzucker darüber und fügt 1 Schuss Winzer-Sekt hinzu.

Rainer Sass am 06. September 2019

Fisch

Dorade mit Tomaten-Ragout und Kartoffel-Stampf

Für 4-6 Personen

Fisch und Ragout:

4 (120-150 g) Doradenfilets	1 Bio-Zitrone	Meersalz
1 Bund frischer Thymian	1 EL Butter	2-3 EL Olivenöl
50 g Bacon	3 Schalotten	10 Kirschtomaten
1 Bund Petersilie	1 Chilischote	Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln	2-3 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 Prise Muskat	Salz	

Fisch und Ragout:

Den Speck und die Schalotten in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Tomaten säubern, halbieren und die Stielansätze entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck und die Schalotten darin anbraten. Tomaten und Petersilie hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles mit Chili, Salz und Zucker würzen. Das Ragout bei hoher Hitze nur wenige Minuten garen, bis die Tomaten leicht zusammenfallen.

Die Doradenfilets gut schuppen oder schuppen lassen. Die Hautseite seitlich andrücken und wölben, dann mit einem scharfen Messer dreimal leicht einschneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen und hacken, in die Schlitze streuen und etwas andrücken. Die Filets anschließend salzen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten, bis sich eine schöne Kruste bildet. Die Filets wenden und kurz fertig garen. Die Zitrone vierteln und während der Garzeit mit in die Pfanne geben.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln weich kochen, dann abgießen. Etwas Kochwasser auffangen. Kartoffeln zurück in den Topf geben und grob zerdrücken oder stampfen. Kochwasser, Butter und Olivenöl unterrühren, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Servieren:

Je 1 Klacks Stampf auf die Teller geben und das Tomatenragout hinzufügen. Darauf die Doradenfilets und je 1 gebratenes Zitronenviertel legen. Eiskalter Pinot grigio als Begleiter ist ideal.

Rainer Sass am 30. August 2019

Feine Lachs-Suppe

Für 4 Personen

1.5 kg Lachs	1.5 l Wasser	0.2 l Weißwein
0.1 l Wermut	1 Knolle Fenchel	1 Stück Knollensellerie
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	50 g Champignons
2 Lorbeerblätter	1 EL Pfeffer	200 g Lachsfilet
2 Stangen Staudensellerie	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 EL Olivenöl
Salz		

Für den Fischfond die Karkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien und Blutreste entfernen. Bei der Zugabe von Köpfen möglichst die Kiemen entfernen. Die Karkassen nach dem Säubern nochmals 10 Minuten wässern. Dabei das Wasser mehrmals austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse, Champignons und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Fischkarkassen, Gemüse, Pilze und Gewürze in einen großen Topf geben. 1,5 l kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und den Fischfond etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt. Ein feines Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Fond nach und nach hineingießen. Es bleibt etwa 1 l Flüssigkeit übrig.

Den fertigen Fond für die Zubereitung der Fischsuppe erhitzen und um 1/3 reduzieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden, in die Suppe geben und 2-3 Minuten bissfest garen. Den Lachs in dünne Scheiben oder mittelgroße Würfel schneiden und kurz in Olivenöl anbraten. Die Suppe in tiefe Teller füllen, dann die Lachsscheiben hinzufügen.

Wer mag, kann noch etwas frisches Olivenöl in die Suppe gießen oder sie binden. Dafür Butter und Mehl in gleicher Menge verkneten und nach und nach in die Suppe rühren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Rainer Sass am 17. November 2019

Gebratener Hering mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Kartoffelsalat:

8 mittelgr. Kartoffeln	2 Stangen Staudensellerie	2 Tomaten
1 Bund Petersilie	2 Gewürzgurken	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Mayonnaise	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Heringe:

8 (ohne Köpfe) Heringe	Mehl, Salz	Butterschmalz
Pflanzenöl		

Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einen Topf geben.

Wasser hinzufügen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Etwas Olivenöl und Salz hinzufügen. Alles aufkochen und die Kartoffelscheiben etwa 8-10 Minuten garen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Sellerie und Gurken in Scheiben schneiden. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Petersilie säubern und die Blätter abzupfen. Die vorbereiteten Zutaten zu den Kartoffeln geben und alles vorsichtig vermengen. Die Mayonnaise hinzufügen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heringe:

Die Heringe säubern, salzen und in Mehl wenden. Butterschmalz und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Heringe etwa 5-6 Minuten darin von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Kartoffelsalat servieren.

Rainer Sass am 14. April 2019

Gedämpfter Spargel mit pochierten Lachs-Klößchen

Für 4 Personen

Lachsklößchen:

250 g Lachsfilet 2 EL Sahne Salz
Cayenne-Pfeffer

Soße:

250 ml Sahne 250 ml Gemüsebrühe 1 Bund Kerbel
Salz, Cayenne-Pfeffer

Spargel:

1 kg Spargel Salz, Zucker

Lachsklößchen:

Für die Zubereitung der Lachsklößchen müssen alle Zutaten eiskalt sein. Am besten die Lachsfilets im Eisfach leicht anfrieren.

In Würfel schneiden und in einem Blitzhacker zerkleinern. Die Masse in eine gekühlte Schüssel geben und mit der Sahne verrühren. Die Lachsmasse sollte eine geschmeidige und feste Konsistenz haben. Gegebenenfalls etwas weniger Sahne verwenden.

Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit 2 Löffeln in längliche Klößchen formen. Wasser erhitzen, bis es leicht siedet. Die Lachsklößchen hineingeben und etwa 2 Minuten pochieren.

Soße:

Sahne und Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Die Soße mit Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Kerbel hacken und darunterrühren. Die Lachsklößchen in der Soße kurz erwärmen und mit Spargel servieren.

Spargel:

Spargel schälen und die angetrockneten Schnittstellen entfernen. Etwas Wasser in einen Topf geben und einen Dämpfeinsatz darüber stellen. Das Wasser mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen und zum Kochen bringen. Die Spargelstangen auf den Dämpfeinsatz legen und den Topf verschließen. Im Wasserdampf etwa 15 Minuten garen, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Rainer Sass am 13. April 2019

Gefüllte Kohlrabi mit Lachs und Krabben

Für 4 Portionen

4 mittelgroße Kohlrabi	3 Kartoffeln	5 Champignons
1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ l Sahne	1 l Fischfond
1 Prise Muskat	1 Bund Petersilie	200 g Lachsfilet
200 g Nordseekrabben	Salz, Pfeffer, Olivenöl	

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die kleinen Kohlrabiblätter abschneiden, säubern und fein hacken. Kohlrabi schälen und eine Kappe abschneiden. Die Knollen in einem Abstand von 1 cm zum Rand rundum einschneiden. Das Fruchtfleisch herauskratzen und die Kohlrabi aushöhlen. Das Kohlrabiffleisch in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze und Zwiebel putzen und ebenfalls würfeln. Das klein geschnittene Kohlrabiffleisch mit Kohlrabiblättern, Zwiebeln, Champignons und 2 EL Krabben vermengen. Die Krabben geben dem Gemüse eine würzige Note. Die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Das Lachsfilet in etwas größere Würfel schneiden. Die ausgehöhlten Kohlrabi abwechselnd mit der vorbereiteten Gemüsemasse und den Lachswürfeln füllen. Mit einer Schicht Kartoffelwürfel abschließen.

Eine Auflaufform mit Sahne und Fischfond füllen, etwas salzen und pfeffern und etwas Olivenöl hinzugießen. Die gefüllten Kohlrabi in den Sud stellen. Sie sollten zur Hälfte in der Flüssigkeit stehen. Etwas Sud in die Kohlrabi füllen und die Oberfläche mit Olivenöl beträufeln. Die gefüllten Kohlrabi für etwa 30-40 Minuten im Ofen garen. Immer wieder mit etwas Sud begießen, damit die obere Schicht nicht verbrennt. Nach 10 Minuten die Hitze auf 160 Grad reduzieren.

Die Kohlrabi aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Mit Krabben und etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 04. August 2019

Hering-Salat mit Schmorkartoffeln

Für 4 Personen

Heringssalat:

600 g Bismarckheringe	1 Knolle Rote Bete	2 Möhren
2 Zwiebeln	Sonnenblumenöl	200 ml Weißwein-Essig
2 EL Zucker	200 ml Wasser	10 Pimentkörner
20 Senfkörner	4 Lorbeerblätter	1 EL Kapern
0.5 Bund Petersilie	1 Bund Dill	2 EL Schmand

Schmorkartoffeln:

10 Kartoffeln	3 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Muskatnuss	10 Körner Piment
10 Körner Pfeffer	Salz, Petersilie	

Heringssalat:

Heringe in 5 cm lange Stücke schneiden. Rote Bete in Salzwasser garen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Möhren und rote Zwiebeln schälen. Die Möhren ebenfalls in feine Scheiben schneiden und die Zwiebeln in Lamellen teilen.

Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin andünsten. Mit Essig, Zucker und Wasser ablöschen und die Gewürze hinzufügen. Alles 5-6 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.

Lorbeer und Pimentkörner entfernen. Heringe, Rote Bete und Kapern mit den anderen Zutaten vermengen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und den Dill in großzügige Stücke schneiden (geht gut mit einer Schere). Beides ebenfalls zu den anderen Zutaten geben. Den Salat mit Schmand verrühren und alles mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer würzen.

Schmorkartoffeln:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in feine Scheiben hobeln.

Butterschmalz und Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln und Zwiebeln 3 Minuten anbraten.

Dabei wenden und leicht salzen. Die Kartoffelscheiben sollten eine leichte braune Kruste haben. Etwas Wasser hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Kartoffeln weitere 10 Minuten schmoren. Dabei immer wieder etwas Wasser hinzufügen und die Kartoffeln wenden. Die Kartoffeln und Zwiebeln dürfen nicht trocken braten oder in der Flüssigkeit schwimmen. Nur durch das sanfte Schmoren in wenig Flüssigkeit bekommen sie den idealen Geschmack und die perfekte Konsistenz.

Pfeffer und Piment in einem Mörser zerkleinern. Die Schmorkartoffeln damit sowie mit Muskat würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 29. November 2019

Lachs mit Wasabi-Sahne und Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

6 große Kartoffeln	50 g Butter	250 ml Sahne
Meersalz	frischer Wasabi	Muskat

Für die Wasabi-Sahne:

250 ml Sahne	heller Apfelessig	Frischer Wasabi
--------------	-------------------	-----------------

Für das Lachstopping:

1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Limone	Apfelessig
Zucker	Schuss Sekt	

Für den Lachs:

1 dünne Lachs-Seite mit Haut	Meersalz	Olivenöl
------------------------------	----------	----------

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und durch eine Kartoffelpresse pressen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und bräunen. Anschließend die Butter durch ein Sieb gießen und zu den Kartoffeln geben. Die Sahne erhitzen, reduzieren und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Den Wasabi reiben und auf einen Teller geben. Nun das Püree vorsichtig – wer mag – mit dem Wasabi, Salz und Muskat abschmecken.

Für die Wasabi-Sahne:

Die Sahne in einem Topf erhitzen und immer wieder kräftig schlagen. Einen Schuss Apfelessig dazugeben. Auch hier den Wasabi auf einen kleinen Teller reiben und die Sahne nach Geschmack mit dem Wasabi würzen.

Für das Lachstopping:

Die Frühlingszwiebeln in breite Ringe schneiden. Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und einen Schuss Apfelessig und Limone (wer mag, auch einen Schuss Sekt) angießen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und schwenken.

Für den Lachs:

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Den Lachs portionieren, salzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten für etwa 20 Sekunden anbraten.

Die Wasabi-Sahne auf einen Teller geben, den Lachs darauf setzen und mit den Frühlingszwiebeln garnieren. Das Kartoffelpüree daneben anrichten.

Rainer Sass am 14. Oktober 2017

Lachs-Filet in Estragon-Soße mit Brokkoli

Für 4 Personen

Fisch und Soße:

1 kg frisches Lachsfilet	0,5 l Sahne	0,2 l Gemüsebrühe
20-40 ml Noilly Prat	4 Schalotten	2 Lauchzwiebeln
1 EL getrock. Estragon	1 Bund frischer Estragon	1 EL Butter

Pfeffer, Salz

Brokkoli:

2 Köpfe Brokkoli	1 Chilischote	Olivenöl
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	1-2 EL Butter	1 Prise Muskatnuss
------------------------	---------------	--------------------

Olivenöl, Salz

Fisch und Soße:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Lachs säubern und bei Bedarf entgräten. Schalotten und Lauchzwiebeln schälen und in sehr feine Würfeln beziehungsweise Ringe schneiden. Die Estragonblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Sahne, Brühe und Noilly Prat in eine ausreichend große Auflaufform oder einen Bräter gießen und vermengen. Getrockneten und frischen Estragon, Schalotten und Lauchzwiebeln hinzufügen und verteilen. Einige Butterstückchen in den Sud geben und den Lachs hineinlegen. Er sollte etwa zur Hälfte bedeckt sein. Salzen und pfeffern und etwa 20 Minuten im Ofen garen. Der Fisch sollte saftig sein und noch einen rosa Kern haben. Immer wieder eine Garprobe machen. Die Soße zum Schluss nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in Stücke teilen und mit der Soße sowie Kartoffelstampf und Brokkoli servieren.

Brokkoli:

Brokkoli waschen, halbieren und die Stiele schälen. Etwas Wasser in einen Kochtopf geben und einen Dämpfeinsatz hineinstellen. Den Brokkoli hineinlegen und bei geschlossenem Topf etwa 5-6 Minuten im Wasserdampf garen. Er sollte noch bissfest sein. Herausnehmen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli einige Minuten braten.

Dabei etwas Chili hinzufügen. Den Brokkoli auf Teller geben, salzen, pfeffern und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und grob stampfen. Mit Butter und etwas Olivenöl vermengen und mit Muskat und Salz würzen.

Rainer Sass am 21. Juli 2019

Lachs-Filet mit Schalotten-Soße

Für 4 Personen

500 g Lachsfilet 0.75 l Fischfond 4 Schalotten
2 Tomaten 10 Basilikumblätter 2 EL Crème-fraîche
Pfeffer, Salz, Olivenöl

Den Fischfond in einen Topf geben und um 1/3 reduzieren. Die Tomaten häuten und entkernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Lamellen teilen. Basilikum in Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in den Fond geben und 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Den Lachs längs halbieren. Die Filets sollten nicht dicker als 1 cm sein. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite maximal 1 Minute braten. Der Lachs sollte im Kern noch rosa sein. Den Fisch salzen und pfeffern. Mit der Soße auf Teller geben und mit Kartoffeln oder Baguette servieren.

Rainer Sass am 17. November 2019

Lachs-Filet mit Spitzkohl-Gemüse

Für 6 Personen

6 Lachsfilets 1 Bio-Limette Butter, Rapsöl
Salz, Pfeffer

Spitzkohl:

1 kg Spitzkohl 150 g Frühstücksspeck 3 Schalotten
 $\frac{1}{2}$ Ananas 1 Chilischote Brühe
1 Limette Zucker, Pfeffer Salz, Butter, Rapsöl

Den Spitzkohl säubern, halbieren, dann vierteln. Den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotten säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Butter und Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Speck andünsten.

Kohl und Schalotten hinzufügen und mit dem Speck vermengen. Dabei leicht zuckern, salzen und pfeffern. Wasser oder Brühe angießen und den Kohl bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen.

Anschließend die Ananas, etwas gehackte Chili und den Saft einer Limette dazugeben und alles wieder gut vermischen.

Den Spitzkohl etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Lachsfilets waschen, trocknen und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Butter und Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets etwas salzen und von beiden Seiten 2 Minuten braten. Sie sollten im Kern noch rosa und leicht glasig sein. Während der Bratzeit dünne Limettenscheiben mit in die Pfanne geben.

Servieren:

Spitzkohl und Lachs auf Teller geben und mit den gebratenen Limettenscheiben dekorieren.

Rainer Sass am 22. Mai 2019

Lachs-Sashimi mit Wasabi-Creme und Wachteleiern

Für 4 Personen

250 g Lachs	1 EL Wasabi-Paste	125 g Crème-fraîche
8 Wachteleier	1 EL Butter	2 Zweige Petersilie

Wasabi-Paste und Crème fraîche verrühren, auf 4 Teller streichen. Den Lachs gut säubern und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Auf der Wasabi-Creme sternförmig auslegen.

Die Wachteleier aufschlagen und in eine Tasse geben. Wachteleier haben eine feste Schale und lassen sich nicht so leicht am Pfannenrand aufschlagen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Wachteleier hineingleiten lassen und braten. Die Wachtelspiegeleier salzen, zerteilen und auf die Teller geben.

Petersilie hacken und darüberstreuen.

Die rohen Lachsscheiben mit etwas Wasabi-Creme und Wachtelei als Vorspeise servieren.

Rainer Sass am 17. November 2019

Lachs-Tatar mit Kartoffel-Rösti

Für 4 Portionen

Lachstatar:

400 g frisches Lachsfilet	1 Bio- Limette	1-2 EL Anisschnaps
1 TL Piment d' espelette	½ Bund Schnittlauch	1-2 EL Olivenöl
1-2 Schalotten	3 EL Schmand	3 EL Joghurt
Salz, Pfeffer	Forellenkaviar	

Rösti:

4-5 Kartoffeln	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Muskat
----------------	--------------------	-----------------------

Lachstatar:

Das Lachsfilet waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Die Limette säubern und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Lachswürfel in eine Schüssel geben und mit Schalotten und etwas Schnittlauch vermengen. Das Tatar mit Limettenschale, Limettenöl, Anisschnaps, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse kühl stellen.

Joghurt und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Schnittlauch hinzufügen.

Den Lachs auf Teller geben und zu einem kleinen Törtchen formen.

Darauf ein Klecks Creme geben. Wer mag, kann darauf noch etwas Lachs- oder Forellenkaviar legen.

Rösti:

Kartoffeln schälen und in kleine Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in ein Handtuch geben. Das Handtuch fest einrollen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und 1 Portion Kartoffelspäne hineingeben. Die Masse etwas verteilen und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Weitere Rösti ausbacken, dann mit dem Lachstatar servieren.

Rainer Sass am 04. August 2019

Matjes mit Speck-Stippe und grünen Bohnen

Für 4 Personen

4 doppelte Matjesfilets	1 kg neue Kartoffeln	Kümmel
400 g grüne Bohnen	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut
100 g Bacon	Butter, Meersalz	Pfeffer

Die Kartoffeln schrubben und längs halbieren, dann in Salzwasser mit etwas Kümmel kochen. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten bissfest garen, anschließend eiskalt abschrecken.

Die Schalotten in Lamellen schneiden und in etwas Butter andünsten.

Die Bohnen hinzufügen und mit den Schalotten vermengen. Das Gemüse mit Meersalz und Pfeffer würzen. Bohnenkraut fein hacken und erst zum Schluss zu den Bohnen geben.

Den Speck in feine Streifen schneiden und in etwas Butter anrösten.

Sobald der Speck etwas Farbe bekommen hat und am Topfboden eine Röstschrift entstanden ist, 100 Milliliter Wasser hinzufügen. Den Speck in dem Sud etwa zwei Minuten ziehen lassen.

Die Matjes auf Teller geben und mit der Speckstippe begießen. Dazu die Bohnen und die Kartoffeln servieren.

Rainer Sass am 20. Juni 2014

Matjes nach Hausfrauenart mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Matjes:

8 Matjesfilets	$\frac{1}{2}$ grüne Gurke	2 mittelgr. Gewürzgurken
1 Apfel	2 Schalotten	$\frac{1}{4}$ l Apfelsaft
1 Becher saure Sahne	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Zucker

Bratkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	Kümmel	Butterschmalz
Salz und Pfeffer	1 Bund Petersilie	

Matjes:

Für die Soße den Apfelsaft in einem Stieltopf erhitzen und um die Hälfte reduzieren, dann auskühlen lassen und anschließend mit der sauren Sahne und dem Zitronensaft kräftig verrühren. Die Salatgurke vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel schälen, ebenfalls das Kerngehäuse herauschneiden und das Fruchtfleisch vierteln. Gewürzgurken etwas andrücken, damit der Saft herausfließt, Schalotten schälen. Alle Zutaten in feine Stücke oder Lamellen schneiden.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalotten darin zwei bis drei Minuten mit etwas Zucker anschwitzen und leicht karamellisieren lassen. Die ausgekühlten Schalotten und die restlichen Zutaten zur Soße geben, gut verrühren und 20 Minuten ziehen lassen.

Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln am besten schon am Vortag mit etwas Kümmel kochen und im Kühlschrank über Nacht stehen lassen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zunächst scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und zehn bis 15 Minuten goldbraun braten. Nur mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Petersilie sehr fein hacken und unter die Bratkartoffeln heben.

Rainer Sass am 09. Juli 2010

Matjes-Filets auf schwedische Art

Für 4 Personen

12 Matjesfilets	1 Stück Ingwer	2 Möhren
2 Schalotten	2 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
0,2 l Rotwein-Essig	$\frac{1}{2}$ l Rotwein	2 Zehen Knoblauch
10 Pfeffer-Körner	10 Lorbeerblätter	5 Wacholderbeeren
2 EL Zucker		

Schmorkartoffeln:

8 große neue Kartoffeln	2 Haushaltszwiebeln	3 Stängel Frühlingszwiebeln
1 Tasse Wasser	Butterschmalz	Salz, Muskatnuss

Die Matjesfilets in eine flache Schale legen. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in einige Stücke teilen. Die Kräuter säubern und die Knoblauchzehen mit Schale andrücken. Alle Gemüse und Gewürze mit Rotwein und Rotwein-Essig in einen Topf geben und einmal kräftig aufkochen, dann 15 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Den Sud abkühlen lassen, dann lauwarm und mit allen Zutaten über den Matjes gießen. Die Matjes zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren, dabei einmal wenden.

Schmorkartoffeln:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, dann fein hobeln und in einer beschichteten Pfanne in Butterschmalz kräftig anbraten. Wenn sich braune Krusten bilden, etwas Wasser hinzufügen und alles mit Salz und Muskat würzen. Die Kartoffeln und Zwiebeln etwa vier bis fünf Minuten schmoren, gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zum Schluss mit den geschmorten Kartoffeln und Zwiebeln vorsichtig vermengen.

Rainer Sass am 24. Mai 2013

Paella mit Mecklenburger Zutaten

Für 8-10 Personen

500 g Paella-Reis	2 l Hühnerbrühe	1 kg (mit Schale) Garnelen
2 kg Süßwasser-Fischfilets	1 kg Hähnchenbrustfilets	4 Schalotten
1 Bund Frühlingszwiebeln	250 g TK-Erbesen	4 Zehen Knoblauch
2 Chilischoten	1 Bund Petersilie	3 Kapseln Safran
4 EL schwarze Oliven	4 Tomaten	Pfeffer, Salz
Rapsöl, Olivenöl	Zitronensaft	

Schalotten, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln säubern und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten entkernen und vierteln. Die Hähnchenbrust waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Flügel abtrennen. Die Fischfilets (Zander, Saibling, Barsch, Aal, Hecht) säubern, eventuelle Gräten entfernen und in Stücke teilen.

Garnelen (mit Schale aber ohne Kopf) bis kurz vor dem Schwanzende längs halbieren und den Darm entfernen. Rapsöl und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenflügel, Hähnchenfleisch, Fischfilet-Stücke und Garnelen hinzufügen.

Schalotten, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln hineingeben, alles vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rundkornreis hinzufügen, alles gut vermengen und mit der Brühe ablöschen. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, dann die Erbsen dazugeben.

Nach und nach die restliche Brühe angießen. Die Konsistenz bei der Zubereitung sollte eher cremig als zu flüssig sein. Die Paella beim Garen mit einem Holzlöffel immer gut vermengen. Wenn der Reis nach etwa 20 Minuten fast gar ist Safran und Tomaten dazugeben. Alles nochmals kurz schmoren lassen.

Die Petersilie säubern und die Blätter abzupfen. Die Petersilie kurz vor dem Servieren zur Paella geben und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Rainer Sass am 19. Mai 2019

Räucher-Lachs mit Blattsalaten

Für 4 Personen

500 g Lachsfilet	1 Tasse Räuchermehl	1 EL Butter
1 Prise Meersalz	1 Prise Pfeffer	

Salat:

3 Köpfe Salat	1 Chicorée	1 Radicchio
2 Scheiben Toastbrot	1 EL Butter	2 Orangen
0.5 Granatapfel	1 EL Honig	1 EL Balsamico
1 EL Sherry-Essig	1 EL Apfel-Balsamessig	3 EL Olivenöl
Salz		

Ein Bratentopf mit Deckel und Dämpfeinsatz ist die Grundlage für das Räuchern auf dem Herd. Das Räuchermehl auf dem Topfboden verteilen und den Einsatz darüberstellen. Den geschlossenen Räuchertopf auf die Herdplatte stellen und erhitzen.

Das Lachsfilet säubern und von jeder Seite 30 Sekunden in Butter braten. Sobald das Mehl anfängt zu qualmen, die Hitze um die Hälfte reduzieren. Die angebratenen Filets auf die Einlage legen und den Topf gut verschließen. Das Räuchern dauert etwa 10-15 Minuten. Je nach Geschmack kann man das Lachsfilet auch früher herausholen. Dann hat es nur einen leichten Rauchgeschmack und ist innen noch etwas roh.

Salat:

Die Schale von 1 unbehandelten Orange mit einer Reibe abreiben und den Saft von 2 Früchten ausdrücken. Toastscheiben in Würfel schneiden und in Butter knusprig braten. Die Granatapfelkerne auslösen und mit Essig, Öl, Honig, Orangensaft und etwas Salz zu einer Vinaigrette verrühren. Die Salate säubern und in eine Schüssel geben. Orangenabrieb, Brotwürfel und Granatapfelkerne darüberstreuen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Den Salat auf Teller geben und mit dem geräuchertem Lachs servieren.

Rainer Sass am 17. November 2019

Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten

Für 4-6 Personen

Fischfond:

1,5 kg Fischkarkassen	1,5 l Wasser	200 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut	1 Knolle Fenchel	1 Knolle Sellerie
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	50 g weiße Champignons
2 frische Lorbeerblätter	1 EL schwarzer Pfeffer	

Reispfanne:

1 kleiner frischer Oktopus	500 g Miesmuscheln	300 g Paella-Reis
3 Schalotten	1 l Fischfond	1 scharfe Chilischote
2 Stangen Sellerie	$\frac{1}{2}$ Paprikaschote	3 Zehen Knoblauch
1 Knolle Fenchel	4 Tomaten	400 ml Weißwein
100 ml roter Portwein	Salz, Pfeffer, Olivenöl	2 Doradenfilets
400 g Tintenfisch	12 rohe Garnelen	1 Bund Petersilie

Fischfond:

Die Fischkarkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien und Blutreste entfernen.

Bei der Zugabe von Köpfen möglichst die Kiemen entfernen. Die Karkassen nach dem Säubern nochmals 10 Minuten wässern.

Dabei das Wasser mehrmals austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse, Champignons und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Fischkarkassen, Gemüse, Pilze und Gewürze in einen großen Topf geben. 1,5 l kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und den Fischfond etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt.

Ein feines Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Fond nach und nach hineingießen. Es bleibt etwa 1 l Flüssigkeit übrig.

Reispfanne:

Den Oktopus in Salzwasser etwa 45 Minuten köcheln lassen. Er sollte schön weich und aromatisch sein. Die Oktopusarme anschließend in Stücke schneiden.

Auch die Muscheln vorkochen. Dafür eine halbe Fenchelknolle, 1 Stange Sellerie, 1 Knoblauchzehe und 1 Schalotte in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und in Olivenöl anschwitzen. Nun die Muscheln, etwas Salz und 200 ml Weißwein hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 2-3 Minuten köcheln lassen. Sie sollten alle geöffnet sein. Die Muscheln mit Sud zum Ende der Garzeit in die Reispfanne geben. Wer mag, kann auch einen Teil der Muscheln auslösen. 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. 1 Stange Staudensellerie, Paprika und $\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel säubern und in kleine Würfel schneiden.

Tomaten entkernen, häuten und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer breiten und hohen Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse bis auf die Tomaten darin farblos anschwitzen.

Den Reis hinzufügen und mit den Zutaten vermengen. Den Fischfond angießen und unter ständigem Rühren soweit verkochen lassen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist.

Dann wieder Fischfond oder Weißwein hinzufügen und wieder einkochen lassen.

Den Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist. Immer wieder neuen Fischfond oder Wein hinzufügen und wieder einkochen lassen. Zum Ende der Garzeit den Portwein, die Muscheln mit Sud, die Oktopusstücke und Tomaten hinzufügen.

Parallel die Fischfilets und Meeresfrüchte zubereiten. Die Tintenfischtuben gegebenenfalls ausnehmen, etwas salzen und in Olivenöl 2-3 Minuten braten. Danach zum Reis geben. Die Garnelen

säubern, leicht salzen und ebenfalls 2-3 Minuten braten, dann zum Reis geben. Die Haut der Fischfilets mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen, dann in größere Stücke schneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf den Hautseiten etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Filets wenden und kurz auf der Fleischseite weiter braten.

Die Reispfanne mit den Meeresfrüchten auf Teller geben, darauf die gebratenen Fischfilets setzen. Alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 29. Dezember 2019

Rotbarsch - Curry mit Kokosmilch

Für 4 Personen

400 g Rotbarschfilet	1 Knolle Fenchel	1 Möhre
1 rote Paprikaschote	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	4 Lorbeerblätter
1 EL Currypulver	1-2 EL franz. Wermut	1 Stange Zitronengras
0,1 l Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch	1 unbehandelte Limette

Salz, Zucker

Die Rotbarschfilets säubern, die Gräten entfernen und den Fisch in große Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden. Die Paprika mit einem Sparschäler enthäuten, entkernen und in Stücke teilen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Kerne aus der Chilischote entfernen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver unter das Gemüse geben und kurz mitrösten. Wermut und etwas Brühe angießen.

Das Zitronengras andrücken und mit einem Messer aufschlitzen. Zitronengras, Lorbeer, Knoblauch, Chili und die Kokosmilch in den Topf geben.

Die Limettenschale abreiben, den Saft auspressen. Den Sud mit Limettensaft, Limettenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker pikant abschmecken und etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zitronengras und Lorbeer entfernen und die Fischfilets in den Sud legen. Etwa 10 Minuten im Sud gar ziehen lassen.

Mit Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 10. Februar 2019

Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Backfisch:

8 (100-120 g) Rotbarschfilets	250 g Mehl (405)	3 Eier
$\frac{1}{4}$ l helles Bier	Salz, Pflanzenfett	

Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	3-4 Gewürzgurken	50 g durchw. Speck
3 Schalotten	0,2 l Kalbsbrühe	3-4 EL Pflanzenöl
3-4 EL Weißwein-Essig	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Prise Pfeffer
Salz, Zucker		

Backfisch:

Für die Panade Mehl und Eier gut verrühren. Nach und nach das Bier hinzufügen, bis ein cremiger und nicht zu fester Teig entsteht. Das Fett in einen Topf geben und auf circa 180 Grad erhitzen.

Die Rotbarschfilets säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen.

Die Filets salzen, auf eine Gabel spießen und durch den Teig ziehen. Den überschüssigen Teig kurz abklopfen. Die Panade sollte nicht zu dick aufgetragen werden und die Filets noch etwas durchschimmern.

Die Filets in das Frittierfett geben und etwa 5-6 Minuten goldgelb ausbacken. Aus dem Topf nehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren.

Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen, aus dem Kochwasser nehmen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Gurken, Schalotten und Speck in Würfel schneiden. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und Speckwürfel anbraten. Sobald sie leicht Farbe bekommen, etwas Brühe hinzufügen und alles etwas ziehen lassen.

Die Kartoffeln salzen, pfeffern und leicht zuckern. Schalotten und Speckwürfeln mit dem Sud untermengen. Etwas Öl, Essig und weitere Brühe hinzufügen, bis die Kartoffeln eine sämige Konsistenz und einen süß-säuerlichen Geschmack haben. Zum Schluss die Gurken und die gehackte Petersilie hinzufügen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Kartoffelsalat vor dem Servieren am besten noch 1 Stunde ziehen lassen.

Rainer Sass am 10. Februar 2019

Seehecht-Filet mit Möhren-Streifen

Für 4 Personen

Fisch:

4 Seehecht-Filets	Butter, Olivenöl	1/4 Zitrone
einige Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch	Pfeffer, Salz

Möhren:

4-5 Möhren	0,75 l Möhrensaft	1 Stück Ingwer
Zucker, Salz		

Anrichten:

1 Bund Petersilie

Fisch:

Seehecht-Filets waschen, trocknen und ggf. die Gräten entfernen. Die Häute 2-3 Mal vorsichtig einritzen.

Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite anbraten. Thymian, Zitrone und die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Filets immer wieder mit etwas Bratflüssigkeit begießen. Den Fisch etwas länger auf der Hautseite braten, damit diese Seite schön knusprig wird.

Möhren:

Möhren schälen und mit dem Sparschäler oder Hobel längs in dünne Streifen schneiden. Möhrensaft zu 2/3 einkochen lassen.

Ingwer reiben und nach Geschmack 1-2 TL zum reduzierten Saft geben.

Möhrenstreifen in den Saft legen und etwa 1-2 Minuten garen. Die Streifen sollten noch bissfest sein. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Anrichten:

Möhren mit etwas Sud in tiefe Teller geben und das Fischfilet darauf platzieren. Alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 24. März 2019

Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen

600 g Seeteufelfilet	4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 kg Tomaten	1 EL Tomatenmark	0,2 l Fischfond
1 Chilischote	1 Bund Basilikum	1 EL Butter
2-3 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz	

Die Seeteufelfilets säubern, ggf. restliche Häute entfernen und in Medaillons schneiden. Die Tomaten ebenfalls säubern, in Stücke schneiden und die Stielansätze entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.

Butter und Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Seeteufelfilets leicht salzen und in der Pfanne anbraten. Schalotten, Knoblauch und Chili dazugeben und etwas rösten. Tomaten, Tomatenmark und eine Priesse Zucker in die Pfanne geben und den Fischfond angießen. Die Filets im Tomatenragout etwa 10 Minuten garen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und zum Ragout geben. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Seeteufelmedaillons und Tomatenragout auf Teller geben und mit etwas frischem Olivenöl beträufeln. Dazu knuspriges Weißbrot servieren.

Rainer Sass am 12. Mai 2019

Steinbutt mit Pommery-Senf-Soße

Für 4 Portionen):

Fisch:

4 (à 300-400 g) Stücke Steinbutt	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel
1 Stange Staudensellerie	2 Nelken	2 Lorbeerblätter
1 TL zerdrückte Pfefferkörner	2 l Wasser	40 g Salz

Pommery-Senfsoße:

$\frac{3}{4}$ l Fischfond	1-2 EL Crème fraîche	0,2 l Sahne
120 g Pommery-Senf	2 EL scharfer Dijon-Senf	1 EL Speisestärke
Zitronensaft	Salz, Pfeffer, Zucker	kalte Butter

Fischfond (1 Liter):

1 kg Edelfisch-Gräten	$\frac{3}{4}$ l trockener Weißwein	$\frac{3}{4}$ l Wasser
60 g Butterschmalz	80 g Fenchel	80 g Sellerie
1 kleine Stange Lauch	1 Petersilienwurzel	1 kleines Lorbeerblatt
2 Nelken	1 TL zerdrückte Pfefferkörner	2 Zehen Knoblauch
5 angedrückte Wacholderbeeren	2 cl Noilly Prat	Meersalz
Beilagen	8 Kartoffeln	1 Möhre
1 Stange Lauch	1 Stück Sellerie	Butter
Fischfond	Salz	

Fisch:

Schalotten schälen und in Scheiben schneiden, Fenchel säubern und teilen. Staudensellerie in Stücke schneiden.

2 l Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten mit Salz und Pfeffer in den Topf geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht simmert.

Die Steinbutt-Stücke säubern, dann in den Sud legen und 15-20 Minuten sieden lassen. Für eine Garprobe mit einer Fleischgabel zwischen Fleisch und Gräte stechen. Lässt sich die Gabel leicht wieder herausziehen, kann der Fisch serviert werden.

Pommery-Senfsoße:

Die Basis für die Soße ist ein guter Fischfond. Den Fischfond in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Die Hitze auf kleine Flamme stellen. Sahne und Crème fraîche hinzufügen und alles gut verrühren. Die beiden Senfsorten hinzufügen. Die Soße mit Pfeffer, Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in kleinen Portionen in die Soße rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer mag, kann die Soße auch mit eiskalten Butterstücken binden. Dafür die Butterstücke nach und nach mit dem Schneebesen in die Soße rühren.

Zum Schluss noch etwas geschlagene Sahne unterheben, damit die Soße cremiger wird.

Fischfond (1 Liter):

Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Fischgräten mehrmals waschen und zerkleinern. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Gräten und Gemüse anschwitzen. Knoblauch, Gewürze und eine gute Prise Meersalz hinzufügen. Weißwein, Wasser und Noilly Prat angießen. Alles erhitzen und 20 Minuten bei milder Hitze sieden lassen.

Ein feines Sieb mit einem dünnen Leinentuch auslegen. Den Fischfond durch das Tuch passieren. Den Fond nochmals um zwei Drittel einkochen lassen.

Jetzt hat man etwa 1 Liter würzigen Fischfond, der die perfekte Basis für aromatische Soßen und Suppen ist. Beilagen Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Gemüse putzen und in feine, längliche Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Gemüsestreifen darin farblos anschwitzen. Etwas Fischfond hinzufügen und die Gemüse kurz schmoren. Sie sollen knackig

bleiben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Den Steinbutt auf Teller geben und mit etwas Gemüse belegen. Die Soße um den Fisch gießen. Dazu die Salzkartoffeln servieren.

Rainer Sass am 04. August 2019

Geflügel

Gänse-Braten mit Riesling-Sauerkraut

Für 4-6 Personen

Gans:

1 (4 kg) Bauerngans	2 Äpfel	2 Orangen
2 Zwiebeln	4-5 Zweige Beifuß	Salz, Pfeffer

Soße:

1 Beutel Gänseklein	1 kg Geflügelklein	2 Suppenbund
2 Zwiebeln	0,75 l trockener Rotwein	1 EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian	1 EL Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	Butterschmalz	Salz und Pfeffer
50 g zimmerwarme Butter	50 g Mehl	

Riesling-Sauerkraut:

1 kg frisches Sauerkraut	3 Zwiebeln	100 g Butter
$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ l trockener Riesling	1 Lorbeerblatt	10 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner	5 Pimentkörner	1 TL Kümmel
1 TL Senfkörner	1 Nelke	1 Knoblauchzehe
Salz, Zucker		

Gans:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Gans innen und außen waschen, gut trocknen und die dicken Fettstücke (Flomen) entfernen. Äpfel, Zwiebeln und Orangen ungeschält in große Stücke schneiden. Die Gans innen und außen salzen und mit gemörsertem schwarzen Pfeffer bestreuen. Nun den Korpus mit den Obst- und Zwiebelstücken füllen. Beifußzweige brechen und zur Füllung dazugeben.

Die Öffnung mit Zahnstochern oder Küchengarn verschließen. Mit einem langen Stück Küchengarn die Keulenden verbinden, dann das Garn um den Korpus führen, dabei die Flügel an den Brüsten fixieren. Ein hohes Backblech mit Wasser füllen und auf die unterste Schiene im Ofen schieben. Die Gans mit der Brust nach oben auf ein Gitterrost legen und auf der mittleren Schiene insgesamt drei Stunden garen. Die Hitze nach anderthalb Stunden auf 160 Grad reduzieren.

Die Gans während der Bratphase mehrmals mit lauwarmem Wasser begießen und an den Bauch- und Keulenunterseiten einstechen. Die Gans ist gar, wenn sich die Keulen leicht vom Knochengüst trennen lassen und kein roter Fleischsaft beim Anstechen mehr austritt.

Die Gans tranchieren:

Flügel mit einem Stück Brustfleisch (Königsstück) vom Korpus trennen, die Keulen auslösen und am Gelenk teilen. Die Brustfilets vorsichtig vom Knochen lösen und pro Seite in drei bis vier Stücke schneiden.

Soße:

Gans und Geflügelteile in Stücke schneiden. Gemüse putzen und grob würfeln beziehungsweise in Scheiben teilen.

Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen und das Geflügelklein gut anbraten, dann herausnehmen und das Gemüse im Bratensatz rösten.

Tomatenmark unter das Gemüse rühren, dann Geflügelklein zurück in den Topf geben, anschließend die Hälfte Rotwein und gleichviel Wasser angießen. Jetzt Kräuter, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa zwei Stunden köcheln lassen. Immer wieder etwas Rotwein und Wasser nachfüllen.

Die Soße durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen, dann zurück in den Topf geben und um ein Drittel einkochen. Zum Schluss mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegebenenfalls die Soße noch mit Mehlbutter binden. Dafür Butter und Mehl vermengen und

portionsweise zur Soße dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Riesling-Sauerkraut:

Flüssigkeit aus dem Sauerkraut drücken. Zwiebeln schälen und in feine Lamellen schneiden, zudem die Knoblauchzehe in der Schale leicht andrücken. Gewürze, außer Lorbeer und Knoblauch, in ein Leinensäckchen oder einen Einweg-Teebeutel füllen und verschließen.

Kraut, Zwiebeln, Lorbeer, Knoblauch, Riesling und die Butter in einen Topf geben, verschließen und etwa 40 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Lorbeer, Knoblauch und Kräutersäckchen wieder entfernen. Das Sauerkraut mit Salz und Zucker pikant abschmecken.

Rainer Sass am 21. Dezember 2012

Gegrillte Hähnchen-Keulen mit Paprika-Dip

Für 4 Personen

Fleisch:

4 Hähnchenkeulen	1(Bio-) Orange	1 EL Currypulver
1 TL Fenchelsaat	1 TL Honig	2 EL Crema di Balsamico
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Ducca	Salz, Pfeffer
Olivenöl		

Dip:

1 rote Paprikaschote	3 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver
1 scharfe Chilischote	1Zehe Knoblauch	1 Limette
Salz, Zucker	4 Römersalatherzen	

Fleisch:

Die Hähnchenkeulen an den Gelenken in Ober- und Unterkeulen teilen.

Den Saft und die abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Orange mit Currypulver, Fenchelsaat, Honig, Crema di Balsamico und Öl in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, pressen und mit etwas Salz, Pfeffer und Orangenschale zur Marinade geben. Alles gut vermengen, die Hähnchenkeulen in die Gewürzmischung legen und mit den Händen mindestens 2-3 Minuten gut einmassieren. Die marinierten Keulen abgedeckt im Kühlschrank 5 Stunden ziehen lassen.

Die Keulen auf den Grill legen und scharf anbraten, bis sie schön braun sind. Die Hitze reduzieren oder das Fleisch an den Grillrand legen. Bei milder Hitze etwa 6-8 Minuten garen. Dabei immer wieder mit etwas Olivenöl einpinseln und wenden.

Die Keulen auf Teller legen und mit Ducca bestreuen. Das afrikanisch- orientalische Gewürz gibt den Keulen eine besonders pikante Note.

Dip:

Paprika schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl bei milder Hitze 2-3 Minuten schmoren. Paprika mit Knoblauch, Chili, Paprikapulver und Öl in einen Mixbecker geben und pürieren. Mit Zucker, Salz und Limettensaft abschmecken. Die Salatherzen halbieren, mit Öl bepinseln und auf dem Grill von jeder Seite 2 Minuten braten. Vor dem Servieren etwas Ducca darüber streuen.

Rainer Sass am 16. Juni 2019

Gegrillte Hühner-Keulen mit Melonen-Salat

Für 4 Personen

Hühnerkeulen:

4 Hühnerkeulen 4-5 Zweige Lavendel 2 EL Honig
Pfeffer, Salz, Olivenöl

Melonensalat:

$\frac{1}{2}$ kleine Wassermelone 1 kleine Netzmelone 1 Honigmelone
1 EL Honig 10 Blätter Minze Zitronensaft
gemörserter Pfeffer

Hühnerkeulen:

Hühnerkeulen entbeinen, also die Knochen entfernen. Dafür mit einem scharfen Messer die Keulen bis zum Knochen anschneiden und vorsichtig um die Knochen herumschneiden, bis man sie entfernen kann.

Die Keulen mit Olivenöl einstreichen, salzen und pfeffern. Auf einen Grill legen und goldbraun anbraten. Keulen auf dem Rost zur Seite legen oder beim Gasgrill die Hitze reduzieren. Das Fleisch etwa 15 Minuten zu Ende braten. Dabei immer wieder einige gezupfte Lavendelblüten auf die Keulen streuen. Zum Schluss nochmals salzen und mit gemörserterem Pfeffer bestreuen.

Wer mag, kann die Keulen auch noch mit etwas Honig bestreichen.

Melonensalat:

Fruchtfleisch der Melonen auslösen und die Kerne entfernen. Die Melonen anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Minze waschen und in feine Streifen schneiden. Minze und etwas Honig mit den Melonenstücken vermengen. Den Melonensalat mit etwas Zitronensaft und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 18. August 2019

Geschmorte Gänse-Keulen

Für 4 Personen

4 Gänsekeulen	1 Suppenbund	2 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser
2 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 EL Butterschmalz	1 EL Wacholderbeeren
Olivenöl, Salz, Pfeffer	1 Stück kalte Butter	Orangensaft
Orangenschale	Akazien-Honig	

Gänsekeulen waschen, trocknen und salzen. Das Gemüse putzen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Zwiebeln mit Schale vierteln, Knoblauchzehen andrücken.

Etwas Olivenöl und Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Die Keulen darin auf der Hautseite etwa fünf Minuten und auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten braten. Das austretende Fett abschöpfen. Die Keulen aus dem Topf nehmen, dann das Gemüse und die Zwiebeln im Bratentopf rösten. Tomatenmark unter das Gemüse mischen, ebenfalls kurz rösten, dann mit Wein und Wasser ablöschen. Anschließend die Kräuter und restlichen Gewürze dazugeben.

Die Keulen mit der Hautseite nach oben zurück in den Topf geben. Sie sollten nur zu einem Drittel im Schmorsud liegen. Den Schmortopf verschließen und die Keulen bei 180 Grad im Ofen circa anderthalb Stunden garen. Zwischendurch die Keulen mit dem Sud begießen, gegebenenfalls Flüssigkeit nachgießen.

Die Keulen aus dem Schmortopf nehmen und warm stellen. Falls die Haut nicht ausreichend knusprig ist, kann man die Keulen noch kurz übergrillen.

Die Soße durch ein Sieb gießen und das Gemüse auffangen. Soße erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und -schale, Akazienhonig oder eventuell Thymian abschmecken. Zur Bindung noch ein Stück kalte Butter in die Soße rühren. Dadurch wird sie Soße zudem milder und cremiger. Die Keulen am Gelenk teilen und mit Soße, Kartoffelpüree und Gemüse servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2012

Huhn in Estragon-Soße mit Pfifferlingen

Für 4 Personen):

Huhn:

4 Hühnerbrüste	5 Schalotten	1-2 Zweige Estragon
2 EL Estragon-Essig	3 EL Noilly Prat	0,2 l Hühnerbrühe
0,2 l Sahne	Salz, Zucker	Butter
Traubenkernöl	1 Becher Crème-fraîche	Zitronensaft

Pfifferlinge:

200 g Pfifferlinge	1 EL Estragonblätter	Salz
Pfeffer	Zitronensaft	2 EL Butter
1-2 EL Traubenkernöl		

Die Hühnerbrüste salzen und pfeffern. Butter und Traubenkernöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hühnerbrüste darin rundum goldbraun anbraten. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter und Traubenkernöl in einem Schmortopf erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Essig, Noilly Prat, Sahne und Brühe hinzufügen und alles verrühren. Die angebratenen Hühnerbrüste in den Sud legen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten schmoren. Während der Garzeit mindestens zweimal wenden.

Estragon fein hacken und zum Schluss der Garzeit hinzufügen. Crème fraîche unterrühren. Die Soße mit Salz, Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken.

Pfifferlinge:

Die Pfifferlinge gut säubern, größere Exemplare teilen. Traubenkernöl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze 4-5 Minuten darin braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen. Zum Schluss gezupfte Estragonblätter und etwas Butter hinzufügen.

Servieren:

Huhn und Soße auf Teller geben und mit den Pilzen dekorieren. Dazu passt Bauernbrot oder Baguette und ein weißer französischer Burgunder.

Rainer Sass am 08. Oktober 2019

Hühner-Brust mit Avocado-Creme

Für 4 Personen

Hühnerbrust:

4 Hühnerbrüste	Salz, Pfeffer	Rapsöl, Butterschmalz
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	2-3 Knoblauchzehen

Avocado-Creme:

2 reife Avocados	2 EL Rapsöl	4 Stangen Frühlingszwiebeln
1 EL Knoblauchgrün	2 EL Balsam-Essig	1 TL Harissa
1 TL Chiliflocken	1 Bio-Limette	50 g Pinienkerne

Salz, Zucker

Tomaten:

5 Tomaten Salz, Zucker, Olivenöl

eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Zucker würzen. Die Tomaten 20 Minuten ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln und den grünen Stiel einer jungen und frischen Knoblauchknolle fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Frühlingszwiebel darin farblos andünsten.

Die Limettenschale abreiben, Saft auspressen. Das Fleisch der Avocados auslösen, in eine flache Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch und Frühlingszwiebeln, Rapsöl, Balsamessig und etwas Limettensaft und Limettenschale hinzufügen. Alles gut mit einer Gabel vermengen und etwas salzen und zuckern. Nun nach Geschmack Harissa und Chiliflocken unterrühren. Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und auf die fertige Avocado-Creme streuen. Die Hühnerbrüste mit Haut waschen, trocknen und salzen. Rapsöl mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste goldbraun anbraten. Dabei die Kräuter und angebrückte Knoblauchzehen hinzufügen.

Nun die Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste in Ruhe und bei mäßiger Hitze fertig garen. Sie sollten im Kern noch schön saftig sein.

Servieren:

Die Hühnerbrüste auf Teller geben und mit etwas Avocado-Creme und den Tomatenwürfeln servieren.

Rainer Sass am 05. April 2019

Hühner-Schnitzel mit gebratenen Zitronen

Für 4 Portionen

2 Hühnerbrüste	2 Bio- Zitronen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knolle junger Knoblauch	Salz, Pfeffer

Olivenöl, Butterschmalz

Hühnerbrüste waschen, trocknen und waagrecht halbieren. Die Hühnerbrustscheiben zwischen Küchenfolie legen und plattieren, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Zitronen und Knoblauchknolle vierteln. Die Hühnerschnitzel etwas salzen und pfeffern. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel nach und nach anbraten und maximal 5 Minuten braten. Dabei Zitronen, Knoblauch und Kräuter mit in die Pfanne legen.

Die Schnitzel auf Teller legen und mit den gebratenen Zitronen und dem Knoblauch servieren.

Rainer Sass am 28. Juli 2019

Kapaun mit Schalotten-Soße und Möhren

Hahn:

1 (ca. 3-3 ½ kg) Kapaun	3 Orangen	1 Staudensellerie
1 Bund Lauchzwiebeln	100 g dunkle Oliven	2 Peperoni
Pfeffer, Salz, Olivenöl		

Soße:

1 kg Kalbsknochen	500 g Geflügelabschnitte	1 Suppenbund
1 EL Tomatenmark	2 Zwiebeln	0,5 l Grauburgunder
2 Zehen Knoblauch	1 EL Wacholderkörner	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	6 Schalotten
Pfeffer, Salz, Zucker	0,2 l Orangensaft	1 EL Butter

Möhren:

1 kg Moormöhren	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 Stück (1 ½ cm) Ingwer	2 Zehen Knoblauch	Zucker, Salz, Pfeffer

Hahn:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kapaun (oder das andere Geflügel) gut säubern. Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Peperonischoten säubern und ebenfalls in Stücke teilen.

Die vorbereiteten Zutaten mit den Oliven in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Den Kapaun mit der Korpusöffnung nach oben in einen Topf stellen und mit der Orangemischung füllen. Die Öffnung mit Holzspießen und Küchengarn verschließen. Die Keulenden miteinander verschnüren und die Flügel an den Korpus binden.

Den Kapaun großzügig salzen, mit der Brust nach oben auf einen Gitterrost legen und in den Ofen schieben. Darunter ein Backblech mit etwas Wasser stellen. Die Ofentemperatur nach 1 Stunde auf 180 Grad reduzieren.

Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus lösen und kein roter Fleischsaft mehr austritt, ist der Kapaun gar. Bei kleinerem Geflügel verringert sich die Garzeit.

Den Kapaun aus dem Ofen nehmen und wie folgt tranchieren: Flügel und Keulen abtrennen. Die Keulen am Gelenk nochmals teilen. Die Brust auslösen und in Scheiben schneiden.

Soße:

Suppengemüse und Zwiebeln säubern und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse und die Zwiebeln anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und etwas Zucker hinzufügen. Den Weißwein und 1 ½ l Wasser angießen.

Die Knochen und Geflügelkarkassen dazugeben, dann die Kräuter, Gewürze und etwas Salz. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und den Soßenansatz 1 ½ Stunden köcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Ein Viertel der Flüssigkeit in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Wieder Flüssigkeit nachgießen und reduzieren.

Zum Schluss sollte etwa ½ l Soße übrig bleiben.

Die Schalotten schälen, sehr fein würfeln und zur Soße geben. Alles nochmals bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Dabei den Orangensaft hinzufügen. Die Soße mit Butter verrühren und mit Salz abschmecken. Wer mag, kann zusätzlich mit Orangenschale oder Balsamico-Essig würzen.

Möhren:

Die Möhren putzen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Möhren leicht anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Knoblauch, Ingwer, Butter und 0,2 l Wasser dazugeben. Die Möhren etwa 8-10 Minuten bissfest garen.

Dabei immer wieder im Sud wenden.

Anrichten:

Die Fleischstücke und Möhren auf Teller legen und jeweils etwas Soße dazugeben. Die Füllung in eine extra Schüssel geben und zum Geflügel servieren. Weitere Beilagen nach Geschmack.

Rainer Sass am 22. Dezember 2019

Knusprige Pute aus dem Ofen mit Sauce béarnaise

Für 6-8 Personen

Pute:

4 kg Freiland-Pute	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Bund Salbei	1 Bund Liebstöckel	1 Bund Petersilie
6-8 dünne Sch. Lardo	2 Orangen	2 Zitronen
2 junge Knollen Knoblauch	Salz und Pfeffer	

Reduktion Sauce béarnaise:

3 EL Weißwein-Essig	0,2 l Wasser	10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	2 Schalotten
5 Zweige Estragon		

Sauce béarnaise:

3 Eigelb	150 g eiskalte Butter	3 Zweige Estragon
Salz und Pfeffer		

Gemüsepfanne:

50 g Brechbohnen	50 g Schneidebohnen	50 g Kaiserschoten
4 Stangen grüner Spargel	1 Kohlrabi	1 kleiner Brokkoli
2 Zweige frische Minze	1 Bund Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Backkartoffeln:

1 kg neue Kartoffeln	50 g Butterschmalz	grobes Meersalz
----------------------	--------------------	-----------------

Pute:

Pute innen und außen waschen und gut trocknen. Zitrusfrüchte und Knoblauchknollen mit Schale und Haut in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte der Kräuter hacken. Speckscheiben auslegen, mit den Kräutern bestreuen und zusammenklappen. Die Haut der Putenbrust vorsichtig bis zum Keulenansatz vom Fleisch lösen, zuerst mit den Fingern, dann mit einem länglichen und stumpfen Gegenstand. Es ist wichtig, dass die Haut dabei nicht reißt. Die Speckpäckchen unter die Haut schieben, so dass der gesamte Brustbereich bedeckt ist. Die Pute innen und außen gut salzen und pfeffern.

Zitrusfrüchte, Knoblauch und die restlichen Kräuter in den Korpus füllen. Die Bauchöffnung mit Zahnstochern verschließen, dann die Pute mit Küchengarn in Form binden, sodass die Keulen verbunden sind und die Flügel fest am Körper anliegen.

Ein Backblech mit etwas Wasser füllen und auf die unterste Schien des Backofens schieben. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die Pute mit der Brust nach oben auf einen Ofenrost legen und über dem Backblech in den Ofen schieben.

Nach einer halben Stunde die Temperatur auf 160 Grad reduzieren.

Die gesamte Bratzeit beträgt etwa anderthalb bis eindreiviertel Stunden. Dabei immer wieder etwas Wasser nachgießen und die Pute mit dem Sud ein bis zweimal begießen. Je nach Größe und Herkunft der Pute kann die angegebene Garzeit variieren.

Stechen sie die Pute am Keulenansatz an. Wenn dort kein roter Saft mehr austritt, ist die Pute gar. Das Küchengarn lösen und die Fleischteile ausschneiden und portionieren. Brust und Keule schmecken unterschiedlich, deshalb verschiedene Putenteile auf die Teller geben.

Reduktion Sauce béarnaise:

Alle Zutaten in einen Stieltopf (Sauteuse) geben und solange kochen, bis nur noch zwei Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Die Reduktion durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Sauce béarnaise:

Eier trennen und das Eigelb mit der Reduktion in einen Topf geben. Den Soßenansatz zurück auf die warme Herdplatte (kleine Temperatur) stellen und mit einem Schneebesen oder Handrührer

aufschlagen, bis die Substanz fast weiß ist. Nach und nach eiskalte Butterstücke hinzufügen und die Soße weiter aufschlagen. Den Topf dabei immer wieder von der Herdplatte nehmen.

Die Soße darf nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt werden, sonst gerinnen die Eier oder die Substanz wird nicht fest. Sobald die Soße eine cremige Konsistenz hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Estragonblätter von den Stengeln zupfen, hacken und zum Schluss unter die Soße rühren. Sofort servieren! **Gemüsepfanne:**

Gemüse putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden. Alle Gemüse nur wenige Minuten in Salzwasser blanchieren, damit sie bissfest bleiben. Durch die unterschiedlichen Garzeiten empfiehlt es sich, alle Gemüse separat zu kochen. Die Gemüse zunächst gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüse darin leicht anbraten.

Petersilie und Minze hacken und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.

Backkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Stifte (wie Pommes frites) schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit körnigem Meersalz bestreuen. Butterschmalz erhitzen, auf die Kartoffeln gießen und alles gut vermengen. In den 180 Grad heißen Ofen schieben und circa 30 Minuten goldgelb backen.

Rainer Sass am 29. März 2014

Ofen-Huhn mit Backkartoffeln und Kräuter-Quark

Für 4 Personen

Huhn:

1 (1,3-1,5 kg) Bauernhuhn	4 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Zitrone	8 festk. Kartoffeln	8 Schalotten
1 Knoblauchknolle	1 EL Butter	Olivenöl, Salz

Pfeffer, Wasser

Kräuterquark:

1 kg Speisequark	1 Bund Rucola	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
1-2 Knoblauchzehen	4 Tomaten	1 Bio-Limette
1 Prise Zucker	Salz, Olivenöl	

Das Huhn kalt abspülen und trocknen. An den Keulen jeweils 1-2 kleine Schlitz in die Haut schneiden. Rosmarinzweige zerteilen und in die Schlitz schieben. Mit einem Löffelstiel oder Finger die Haut vom Brustfleisch lösen und ebenfalls Rosmarinzweige hineinschieben.

Das Huhn innen salzen und mit einer halben Zitrone und einem halben Bund Petersilie füllen. Das Huhn in Form binden, sodass die Keulen verbunden und die Flügel eng am Korpus liegen. Das Huhn mit Salz einreiben und etwas pfeffern.

Kartoffeln gut waschen und bürsten und mit Schale teilen. Die Schalotten und die Knoblauchknolle ebenfalls halbieren. Die vorbereiteten Zutaten mit den restlichen Rosmarinzweigen und 1-2 Gläsern Wasser in einen hohen Bräter oder auf ein Backblech geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Zutaten sollten nur geringfügig in der Flüssigkeit liegen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Huhn auf die Kartoffeln legen und 1 Stunde im Ofen garen. Die Temperatur nach $\frac{1}{2}$ Stunde auf 180 Grad reduzieren. Während der Bratzeit immer etwas Wasser angießen und das Huhn mit dem Bratensud beträufeln.

Am Schluss noch etwas Butter auf das Huhn pinseln.

Kräuterquark:

Die Kräuter waschen, trocken und hacken. Knoblauch und Frühlingszwiebeln schälen und putzen, dann in feine Ringe und Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln 3-4 Minuten farblos anschwitzen.

Den Quark mit den Kräutern, Frühlingszwiebeln und Knoblauch vermengen, mit Limettensaft und -schale, Salz, Zucker und Olivenöl abschmecken und verrühren. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Tomaten erst kurz vor dem Servieren zum Quark geben.

Servieren:

Das Huhn aus dem Ofen nehmen, zerteilen und mit Quark, Ofenkartoffeln und Schalotten servieren. Der restliche Kräuterquark kann am nächsten Tag mit gekochten Eiern und Brot gegessen werden.

Rainer Sass am 26. April 2019

Puten-Schnitzel mit Obst-Salat

Für 4 Portionen):

Schnitzel:

4 Putenschnitzel Pfeffer, Salz Zucker, Olivenöl
Butterschmalz

Obstsalat:

$\frac{1}{2}$ Ananas 2 Kiwis 1 Mango
1 kleine Papaya 1 Orange 1 Becher Crème-fraîche
2 EL Orangenmarmelade 1 Limette Zucker

Schnitzel:

Putenschnitzel salzen und pfeffern. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Schnitzel etwa 6-8 Minuten braten.

Obstsalat:

Früchte schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Zucker und Limettensaft würzen.

Den Obstsalat auf Teller geben. Darauf 1 Löffel Crème fraîche und etwas Orangenmarmelade platzieren. Zu den Schnitzeln servieren.

Rainer Sass am 28. Juli 2019

Schaschlik vom Huhn

Hähnchenbrustfilets rote Zwiebeln 1 frische Ananas
1 Salatgurke Olivenöl Salz und Pfeffer

Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden, rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Lamellen zerteilen. Von der Ananas das Fruchtfleisch auslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke waschen, trocknen und in dicke Scheiben schneiden. Nun abwechselnd Hühnerbrustwürfel, rote Zwiebel, Ananas und Gurke auf einen Stahlspeiß stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Grillen mit etwas Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 05. Juni 2012

Stubenküken mit Ananas-Gemüse-Reis

Für 4 Personen

4 Stubenküken	3-4 EL Tandoori-Pulver	1 Stück (ca. 3-4 cm) Ingwer
1 Bund Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
3 unbehandelte Limetten	0,1 l Weißwein	0,1 l Wasser
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1 Möhre	1 Zucchini
2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel	50 g Pinienkerne
$\frac{1}{2}$ Ananas	2 Chilischote	1 TL Honig
Salz und Pfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Stubenküken säubern, waschen und gut trocknen. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 2 Limetten im Ganzen vierteln. Stubenküken innen und außen etwas salzen, dann Petersilienzweige, Knoblauch, Ingwer und Limettenstücke in den Korpus geben.

Die Stubenküken mit Küchengarn binden. Dafür die Keulen zusammenbinden und die Flügel am Korpus fixieren. Das TandooriPulver mit etwas Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Stubenküken in die Schüssel legen und gut mit der Gewürzmischung einreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Stubenküken von allen Seiten goldbraun anbraten.

Knoblauchscheiben, Rosmarin und 1 halbierte Limette mit Wasser und Wein in einen Schmortopf geben. Die Flüssigkeit sollte maximal 1 cm hoch stehen. Die angebratenen Stubenküken in den Topf legen. Verschließen und für etwa 40 Minuten im Ofen garen.

Die Stubenküken halbieren, auf Teller geben und mit etwas Sud begießen. Dazu passt Ananas-Gemüsereis.

Reis:

Den Reis kochen. Gemüse und 1 Chilischote putzen und in feine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 4 Minuten braten. Es sollte gar, aber noch bissfest sein. Zum Schluss die Pinienkerne untermengen. Den Reis hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch der Ananas in Stücke schneiden, die zweite Chilischote würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasstücke mit Chili kurz und scharf anbraten. Etwas Honig in die Pfanne geben und mit den Ananasstücken vermengen. Die Ananas zum Gemüsereis geben.

Rainer Sass am 07. Juli 2019

Hack

Klassische Lasagne mit Hackfleisch

Für 4-6 Personen

Hackfleischsoße:

800 g Rinderhack	2 Zwiebeln	½ Knolle junger Knoblauch
1 Chilischote	2 Stiele Stangensellerie	1 Dose (800 g) Tomaten
2 EL Tomatenmark	1/2 Bund frischer Thymian	2 frische Zweige Rosmarin
2 frische Zweige Petersilie	Olivenöl	

Bechamelsoße:

2-3 EL Butter	2-3 EL Mehl	½ l lauwarme Milch
50 g Parmesan	Muskat, Salz	

Fertigstellung:

2 Pack. Lasagneblätter	100 g Parmesankäse	50 g Semmelbrösel
Olivenöl		

Dip:

1 Becher Crème-fraîche	Milch	1 TL Zitronenabrieb
1 EL Olivenöl	Salz	

Salat:

2 Pack. gemischter Salat	1 Bund Rucola	2-3 Tomaten
ca. 12 schwarze Oliven	3 Sardellenfilets	1 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl	Salz	

Hackfleischsoße:

Zwiebeln und Stangensellerie säubern und in feine Würfel schneiden.

Knoblauchknolle oder - wem das zu viel ist - zwei Zehen ebenfalls putzen, schälen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Das Hack dabei zerteilen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Jetzt Knoblauch, Sellerie und Zwiebeln hinzufügen und mit der Hackfleischmasse vermengen. Alles kurz weiterbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Dose-tomaten in eine Schüssel geben, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch zerstampfen und zum Hack geben. Tomatenmark unterrühren, etwas Zucker, Kräuter und Chili nach Geschmack zum Hackfleisch geben und alles 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kräuterstiele wieder entfernen.

Bechamelsoße:

Die Butter zerlassen und portionsweise Mehl hinzufügen. Mit dem Holzlöffel, anschließend mit dem Schneebesen gut und klumpenfrei verrühren. Nach und nach die Milch unterrühren, bis die Soße anzieht und cremig vom Löffel läuft. Mit etwas Salz und Muskat würzen, dann den feingeriebenen Parmesankäse hinzufügen.

Die Bechamelsoße zehn Minuten bei wenig Hitze leicht köcheln lassen, dabei immer wieder etwas umrühren.

Fertigstellung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine mittelgroße Auflauf- oder Bratenform mit Olivenöl auspinseln und eine Lage rohe Lasagneblätter auf den Boden legen. Die Blätter gegebenenfalls teilen oder leicht übereinander legen. Eine Portion Hackfleischsoße darauf fingerdick verstreichen, darüber etwas Bechamelsoße geben, dann wieder Lasagneblätter und so weiter, bis alle Zutaten verbraucht und die Form gut gefüllt ist. Die letzte Schicht mit etwas Hack und ein paar Tropfen Bechamelsoße beenden, darauf eine ordentliche Portion Parmesankäse und etwas Semmelbrösel streuen. Zum Schluss noch etwas Olivenöl auf die obere Schicht gießen und die Lasagne für 45 Minuten in den Backofen schieben.

Lasagne in Portionsstücke teilen und mit Dip und Salat servieren.

Dip:

Crème fraîche mit etwas Milch und den Zutaten verrühren.

Salat:

Die Salate waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten ebenfalls säubern und in Stücke schneiden.

Sardellenfiles gut waschen, trocknen und mehrmals teilen. Zitronensaft und Olivenöl verrühren und etwas salzen. Alle Salatzutaten vermengen und kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette begießen.

Rainer Sass am 07. Februar 2015

Kalb

Cordon bleu mit Frankfurter Grüner Soße

Für 4 Personen

8 kleine Kalb-Schnitzel	4 Scheiben Kochschinken	100 g gehobelter Bergkäse
Salz, Pfeffer	4-6 EL Mehl	2 Eier
50 g Pankomehl	50 g Parmesan	1 Bio-Zitrone
Butterschmalz	Sonnenblumenöl	

Soße:

1 Bund Frankfurter Kräuter	3 Becher Schmand	4 EL Sahne
Salz, Zucker, Zitrone		

In die Kalbsfleischscheiben tiefe Taschen schneiden, sodass man sie füllen kann. Die Fleischscheiben innen und außen salzen und pfeffern. Etwas Käse und Schinken in die Taschen legen. Die Ränder der Öffnung gut andrücken.

Mehl, Paniermehl und Eier auf drei flache Schüsseln verteilen. Die Eier mit einem Schneebesen verquirlen, die Panierbrösel mit dem Abrieb von $\frac{1}{2}$ Zitrone und geriebenem Parmesan vermengen. Die gefüllten Schnitzel zunächst in Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in den Panierbröseln wenden.

Butterschmalz und Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die panierten Fleischstücke hineingeben und anbraten. Die Hitze reduzieren und die Schnitzel goldbraun ausbraten.

Soße:

Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Schmand mit etwas Sahne verrühren, dann die Kräuter untermengen. Die cremige Masse mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen. Die gefüllten und panierten Schnitzel mit der Grünen Soße servieren.

Rainer Sass am 05. Juli 2019

Cordon Bleu mit Linsen-Gemüse

Für 4 Personen

Fleisch:

4 dicke Kalbsschnitzel	4 Scheiben Taleggio	2 Scheiben Kochschinken
2 Eier	50 g Mehl	100 g Semmelbrösel
1 EL Sahne	Pfeffer, Salz	3-4 EL Butterschmalz
Olivenöl		

Linsengemüse:

200 g gelbe Tellerlinsen	1 mittelgroße Zucchini	1rote Spitzpaprika
2 Schalotten	2 Tomaten	0,1 l Gemüsebrühe
Zitronensaft	1Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
Chilipulver, Olivenöl		

In die Schnitzel oder Kalbsrückenscheiben tiefe Taschen schneiden. Das Fleisch innen und außen salzen und pfeffern. In die Taschen je 1 Scheibe Käse und $\frac{1}{2}$ Scheibe Schinken füllen. Die Öffnung mit Rouladennadeln oder Holzspießen verschließen.

Mehl, Semmelbrösel und aufgeschlagene Eier auf je einen tiefen Teller geben. Die Eier verquirlen und etwas angeschlagene Sahne hinzufügen. Die gefüllten Fleischscheiben zuerst in Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in den Bröseln wenden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten und panierten Fleischstücke in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten goldbraun ausbacken.

Linsengemüse:

Linsen in leicht gesalzenem Kochwasser 15 Minuten garen. Sie sollten gar, aber noch leicht bissfest sein. Die Linsen gut abtropfen lassen.

Zucchini und Paprika säubern und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Lamellen teilen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Tomatenfleisch würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Paprika und Zucchiniwürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Brühe hinzufügen und das Gemüse kurz bissfest garen.

Linsen und Tomaten dazugeben, alles gut vermengen und erwärmen. Die Petersilie unterheben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Cordon Bleu auf Teller legen und mit dem Linsengemüse servieren.

Rainer Sass am 14. Juli 2018

Geschmorte Kalb-Haxe

Für 4-6 Personen

6 Scheiben Kalbshaxe	100 g Butterschmalz	1 Dose (800 g) Tomaten
3 Karotten	3 Stangen Staudensellerie	4 Schalotten
3 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ l Weißwein	$\frac{3}{4}$ l Kalbsbrühe
1 Zweig Rosmarin	3-4 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
Mehl, Olivenöl	Zitronen-Abrieb	Salz und Pfeffer

Beinscheiben einschneiden, damit sich die Fleischstücke beim Braten nicht wölben. Die Tomaten abtropfen lassen, Stielansätze entfernen und in Stücke schneiden. Den Saft auffangen. Karotten, Staudensellerie, Schalotten und Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Beinscheiben leicht salzen und in Mehl wenden, dann gut abklopfen, sodass nur eine leichte Mehlschicht auf dem Fleisch bleibt.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und die Beinscheiben goldgelb anbraten, aus dem Topf nehmen. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und anrösten. Weißwein, zwei Drittel der Brühe, Tomaten, restlichen Tomatensaft aus der Dose und die Kräuter hinzufügen und mit dem Gemüse vermengen.

Die Beinscheiben wieder in den Schmortopf legen. Sie sollten gut in der Flüssigkeit liegen, aber nicht bedeckt sein. Das Ossobuco in den Ofen schieben und etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden schmoren lassen. Ggf. noch etwas Brühe hinzufügen. Alternativ kann man das Ossobuco auch auf dem Herd zubereiten. Der Topf sollte dabei verschlossen sein.

Anrichten:

Die Soße vor dem Servieren mit Zitronenschale, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Fleischscheiben mit viel Soße auf Teller geben und mit Brot oder Safran-Risotto servieren.

Rainer Sass am 17. März 2019

Hüftsteak vom Kalb mit Pilzen

Für 4 Portionen

4 (aus der Hüfte) Kalbssteaks	200 g Champignons	100 g Kräuterseitlinge
2-3 Austernpilze	100 g Shiitake-Pilze	250 ml Sahne
1 Bio- Zitrone	2 Schalotten	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Olivenöl

Alle Pilze putzen und in Stücke schneiden.

100 g Champignons mit etwas Wasser in einen Topf geben, aufkochen und etwa 10 Minuten schmoren lassen. Die Champignons pürieren und durch ein feines Sieb ziehen. Die Pilzmasse in einen Topf geben und die Sahne hinzufügen. Die Soße erhitzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schalotten schälen und in feine Lamellen schneiden. Petersilie waschen und hacken. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Übrige Pilze und Schalotten hinzufügen und einige Minuten braten. Dabei salzen und pfeffern und zum Schluss mit gehackter Petersilie vermengen.

Parallel die Kalbssteaks in eine separate Pfanne geben und in Olivenöl und Butterschmalz braten. Dabei salzen und pfeffern.

Die Pilze auf Teller geben, darauf die Kalbssteaks platzieren und alles mit etwas Champignonsoße begießen.

Rainer Sass am 28. Juli 2019

Kalb-Filet mit Kaffee-Soße, Püree und Pilzen

Für 4 Personen

Fond:

1 kg Kalbsknochen	1 Bund Suppengemüse	2 Zwiebeln
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 Lorbeerblätter
$\frac{1}{2}$ l Rotwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser	0,1 l Sahne
Pfeffer, Salz	1 Tasse Espresso	1 Kardamom-Kapsel

Püree:

$\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ kg Sellerie	1 EL Butter
1-2 EL Olivenöl	0,1 l Sahne	Muskat, Pfeffer, Salz

Pilze:

400 g gemischte Pilze	Butterschmalz	Limettensaft
Pfeffer, Salz		

Fleisch:

8 Kalbsfilet-Medaillons	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Anrichten:

1 Topf Kresse

Fond:

Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knochen sowie Gemüse anrösten. Rotwein, Wasser, Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und den Fond etwa 2 Stunden köcheln lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Den Fond mit der angepressten Kardamom-Kapsel in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Es sollte etwa $\frac{1}{2}$ l übrig bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße den Espresso kochen und in kleinen Portionen nach und nach zum Fond geben, bis ein herb-süßlicher Geschmack entsteht.

Püree:

Kartoffeln und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Beides in Salzwasser gar kochen und abtropfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Sahne und Butter erhitzen und mit der Masse vermengen. Mit Olivenöl, Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Pilze:

Die Pilze (Kräuterseitlinge, Champignons, Shiitake, Austernpilze, Enoki) putzen und in Stücke schneiden. Butterschmalz erhitzen und die Pilze einige Minuten braten. Salzen, pfeffern und mit Limettensaft abschmecken.

Fleisch:

Die Filets salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Dabei Kräuter, Chili und eine angepresste Knoblauchzehe hinzufügen.

Anrichten:

Das Püree auf Teller geben und je zwei Filetstücke darauf platzieren.

Einige Pilze dazugeben und alles mit der Soße umgießen.

Zur Dekoration etwas Kresse oder Gemüsesprossen darüber streuen.

Rainer Sass am 23. Juni 2019

Kalb-Haxe mit Safran-Risotto und Gremolata

Für 4 Personen

Fleisch:

4-6 Sch. (4-5 cm) Kalbshaxe	1 Prise Mehl	Butterschmalz
Olivenöl	2 Möhren	2 Zwiebeln
3 Stangen Staudensellerie	2 Zehen Knoblauch	1 Prise Zucker
Salz	1 Dose Tomaten	0,2 l Kalbsbrühe
0,2 l trockener Weißwein	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
3 Lorbeerblätter		

Gremolata:

2 Bund Petersilie	Blätter von Staudensellerie	2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl

Risotto:

300 g Risotto-Reis	2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten
2 EL Butter	1 l Kalbsbrühe	0,25 l Weißwein
1 TL Safranfäden	50 g Parmesan	2 EL Butter
Olivenöl, Salz		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Kalbfleischscheiben seitlich am Sehnen- und Fettrand mehrmals einschneiden, salzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Butterschmalz und Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Beinscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten und aus dem Topf nehmen. Gemüse und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten in den Schmortopf geben und etwas rösten. Die Dosentomaten ohne Saft hinzufügen und im Topf mit einem Kartoffelstampfer etwas zerkleinern. Alles salzen und leicht zuckern. Jetzt Brühe, Weißwein, Lorbeer, Thymian und Rosmarin dazugeben und alles vermengen.

Die angebratenen Kalbfleischscheiben in den Topf geben. Sie sollen im Sud liegen, aber nur zur Hälfte bedeckt sein. Den Topf verschließen und für etwa 1 ½-2 Stunden in den vorgeheizten Backofen schieben. Nach Bedarf noch etwas Brühe nachgießen, falls sich der Sud während der Zubereitung zu stark reduziert hat.

Gremolata:

Petersilie und Sellerieblätter säubern und fein hacken. Die Zitronenschale abziehen, den Knoblauch häuten und grob würfeln.

Alle vorbereiteten Zutaten auf einen Teller legen und fein hacken.

Dabei etwas Olivenöl hinzufügen, damit sich die Masse leichter zerkleinern lässt und etwas geschmeidiger wird.

Risotto:

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl und 2 EL Butter in einen Topf geben und Schalotten sowie Knoblauchwürfel farblos anschwitzen. Den Reis hinzufügen und mit Zwiebeln und Knoblauch vermengen. Zwei Kellen warme Brühe angießen. Die Flüssigkeit unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis kaum noch Brühe vorhanden ist. Erneut Brühe oder Wein dazugeben und unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Den Vorgang wiederholen, bis der Reis nach etwa 25-30 Minuten gar und cremig ist. Er sollte nicht zu weich sein, sondern einen leichten Biss haben.

Die Safranfäden mit etwas Wasser in eine Schale geben und leicht zerstoßen, nach etwa 10-15 Minuten zum Risotto geben.

Den Parmesan fein reiben und zum Schluss mit der Butter unter den Reis rühren. Das Risotto

mit Salz abschmecken.

Anrichten:

Die Ossobuco-Scheiben mit dem Sud auf Teller legen und mit der Gewürzmischung bestreuen.
Das Safran-Risotto separat zu dem Fleisch servieren.

Rainer Sass am 03. März 2019

Kalb-Ragout mit Morcheln

Für 4 Personen

Kalbsklößchen:

200 g Kalbfleisch	50 g Sahne	2 Eier
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	

Soße:

10 g getrock. Morcheln	$\frac{1}{2}$ l süße Sahne	150 g Kalbsfond
5 g Fleischextrakt	Salz, Pfeffer	

Kalbsfilet:

600 g Kalbsfilet	150 g frische Morcheln	2 Schalotten
0,1 l Dessertwein	1-2 EL Olivenöl	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	Madeira	

Reis:

150 g Basmati-Reis	100 g frische Champignons	1 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Kalbsklößchen:

Für die Zubereitung müssen alle Zutaten eiskalt sein, denn bei der Rotation der Küchenmaschine entsteht Wärme und das kann die Bindung der Masse beeinträchtigen. Das Kalbfleisch mit Fett in Würfel schneiden, mit Eiern und der Sahne in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Masse verarbeiten. Aus der Küchenmaschine nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Mit den Händen zu Klößen formen oder Nocken herstellen. Das geht am besten mit zwei Löffeln. Etwas Masse auf einen angefeuchteten Löffel geben. Mit der Innenfläche des zweiten Löffels die Masse andrücken und übernehmen. Salzwasser erhitzen und die Klöße bei milder Hitze etwa 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Kochwasser nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Soße:

Den Kalbsfond in einen größeren Topf geben und erhitzen. Die getrockneten Morcheln kurz einweichen, dabei säubern und den restlichen Sand entfernen. Den Einweichsud durch ein feines Sieb gießen.

Morcheln und etwas Morchelsud zum Kalbsfond geben. Den Fleischextrakt einrühren und alles 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Sahne angießen und etwas Butter in der Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsfilet:

Das Kalbsfilet gut säubern, Sehnen und Fett entfernen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Für die Pilzeinlage die Morcheln längs halbieren und intensiv säubern. Getrocknete Exemplare in $\frac{1}{4}$ l Wasser legen und etwa 5 Minuten einweichen.

Die eingeweichten Pilze trocken tupfen und reinigen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsfiletscheiben goldbraun anbraten. Dabei etwas salzen und pfeffern. Die Hitze reduzieren und die Kalbfilets fertig garen. Sie sollten im Kern noch rosa sein. Die Filetstücke zur Seite stellen.

Schalotten häuten und in feine Würfel schneiden. Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Die Morcheln dazugeben und ebenfalls anbraten. Den Wein hinzufügen und die Morcheln bei mäßiger Hitze mindestens 10 Minuten garen. Nach Bedarf etwas Butter und Morchelsud hinzufügen. Die Pilze salzen und leicht pfeffern.

Morcheln, Fleisch und Klöße zur Soße geben, vermengen und erwärmen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Madeira abschmecken.

Reis:

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und 1 Prise Salz aufkochen, die Hitze auf ein Minimum reduzieren, den Topf verschließen und den Reis etwa 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Die Champignons säubern und in feine Stifte hobeln oder in dünne Scheiben schneiden. Den Reis mit weicher Butter und den Champignons vermengen und zum Ragout reichen.

Rainer Sass am 30. Juni 2019

Kalb-Rahm-Gulasch mit Spargel und Morcheln

Für 4-6 Personen

1 ½ kg Kalbsgulasch	100 g Morcheln	250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel	2 Möhren	4 Schalotten
0,2 l Weißwein	0,5 l Kalbsbrühe	0,2 l Sahne
2 EL Crème-fraîche	1 TL Thymian	1 TL Majoran
1 Tl Petersilie	Butterschmalz	Salz und Pfeffer
30 g Mehl	50 g Butter	

Die Möhren und den Spargel schälen, dann in Stücke schneiden. Spargel- und Möhrenstücke mit etwas Salz und Zucker bissfest garen, abschrecken und zur Seite legen. Morcheln gut waschen und putzen. Große Exemplare teilen. Getrocknete Morcheln etwa eine Stunde einweichen, säubern und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Schalotten würfeln oder in Streifen schneiden.

Etwas Butterschmalz in einen großen Schmortopf geben und das Kalbsgulasch portionsweise anrösten. Schalotten dazugeben und ebenfalls etwas rösten. Nun Morcheln, Weißwein, Brühe und Creme fraiche zum Fleisch dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schmortopf verschließen und das Rahmgulasch etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Kräuter fein hacken und zum Gulasch geben, dann weitere zehn Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die vorgegarten Spargelstücke und Sahne dazugeben. Alles noch einmal erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gulasch gegebenenfalls mit Mehlbutter binden. Dafür 30 Gramm Mehl mit 50 Gramm zimmerwarmer Butter vermengen und portionsweise zum Gulasch geben, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Mit Salzkartoffeln servieren.

Als Alternative zu Morcheln lassen sich auch Champignons oder Kräuterseitlinge verwenden.

Rainer Sass am 28. März 2015

Paniertes Kalb-Schnitzel mit Tomaten-Dip

Für 4 Portionen):

Schnitzel:

4 dünne Scheiben Kalbsschnitzel	2 Eier	50 g Mehl
100 g Semmelbrösel	2-3 EL geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer
Olivenöl, Butterschmalz		

Tomatendip:

$\frac{1}{4}$ l Tomatensaft	1 Chilischote	2 EL Zucker
1-2 EL Himbeer-Essig	Salz	

Schnitzel:

Kalbsschnitzel zwischen Folie legen und plattieren. Mehl, Eier und Semmelbrösel in drei flache Schüsseln füllen. Die Eier verquirlen, das Paniermehl etwas salzen und mit Parmesankäse vermengen. Die Schnitzel salzen, zuerst in Mehl wenden, dann durch die Eiermasse ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen.

Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel darin goldbraun ausbraten.

Die Schnitzel mit einem Tomatendip servieren.

Tomatendip:

Den Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis er goldbraun wird.

Den Tomatensaft hinzufügen und alles köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Chilischote fein würfeln und mit Himbeeressig und 1 Prise Salz zum Tomatensaft geben.

Alles einige Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Rainer Sass am 28. Juli 2019

Spargel mit Kalb-Kotelett und Orangen-Béarnaise

Für 4 Personen:

für den Spargel:

1-1 ½ kg weißer Spargel Salz, Zucker

Fleisch:

1 (3-4 cm dick) Kalbskotelett 1 EL Butterschmalz 2-3 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin 2 Lorbeerblätter 1 Schalotte

1 junge Knolle Knoblauch flockiges Meersalz Pfeffer

Für den Spargel:

Den Spargel schälen und die angetrockneten Stielenden entfernen. Die Spargelstangen in drei bis vier Portionen teilen, bündeln und mit Küchengarn verschnüren. Nur soviel Wasser in einem Topf erhitzen, dass der Spargel knapp bedeckt ist. Das Kochwasser mit je einem Teelöffel Salz und Zucker würzen und den Spargel acht bis zehn Minuten garen. Immer mal ein Stück anschneiden und die Konsistenz testen.

Fleisch:

Das Kalbskotelett gegebenenfalls mit Küchengarn in Form binden. Das Fleisch sollte eine gleichmäßige Höhe haben und fest am Knochen sitzen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, dann das Kotelett von beiden Seiten gut anbraten, dann etwas salzen. Die Knoblauchknolle teilen, die Schalotte mit Haut vierteln und mit den Kräutern in die Pfanne zum Kotelett geben. Den Herd auf mittlere Hitze reduzieren und das Kotelett etwa 15 bis 20 Minuten langsam fertig garen. Dabei immer wieder wenden und mit dem Bratensaft begießen.

Die Kerntemperatur mit einem Fleischthermometer prüfen. Liegt sie zwischen 60 und 65 Grad, ist das Kotelett innen leicht rosa und schön saftig. Vor dem Servieren noch mit flockigem Meersalz und gemörsertem Pfeffer bestreuen.

Rainer Sass am 09. Mai 2015

Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Salat

Für 4-6 Personen

Schnitzel:

4-6 dünne Kalbsschnitzel	200 g Semmelbrösel	50 g Mehl
3 Eier	2 EL süße Sahne	Pfeffer, Salz
1 Zitrone	1 Glas Sardellenfilets	

Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	1/2 Salatgurke	3 Stangen Frühlingszwiebeln
3-4 Radieschen	0,2 l Fleischbrühe	3-4 EL Magerjoghurt
2 EL Mayonnaise	2-3 EL Olivenöl	Salz, Zucker

Die Schnitzel zunächst zwischen Klarsichtfolie oder in einen großen Gefrierbeutel legen und vorsichtig plattieren. Die Größe der Schnitzel sollte sich etwa verdoppeln. Wer kleinere Schnitzel bevorzugt, halbiert die Scheiben. Die Schnitzel vor dem Panieren leicht salzen und pfeffern.

Mehl, Eier und Semmelbrösel getrennt in ausreichend breite und hohe Behälter geben. Die Eier mit 1-2 EL Sahne leicht verquirlen - es sollten noch leichte Eiweißschlieren vorhanden sein.

Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, etwas andrücken und das überschüssige Mehl wieder abklopfen. Danach durch die Eiermasse ziehen, in die Semmelbrösel legen und darin wenden, bis sie rundum mit ausreichend Bröseln bedeckt sind. Die Brösel nicht andrücken, damit die Kruste beim Ausbacken Blasen und Wellen werfen kann.

Reichlich Butterschmalz in einer hohen Pfanne erhitzen. Einen Holzlöffel in das Fett halten und überprüfen, ob es heiß ist.

Steigen am Stiel kleine Blasen auf, können die Schnitzel gebraten werden. Die Backzeit pro Seite beträgt etwa 1-1 ½ Minuten.

Dabei die Pfanne immer in Bewegung halten. Die Schnitzel erst wenden, wenn die untere Seite goldbraun ist. Aus der Pfanne heben und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen. Mit Zitronenscheiben und Sardellenfilets garnieren.

Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen und lauwarm abkühlen lassen. Pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brühe leicht erwärmen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln, Olivenöl, Mayonnaise und Joghurt hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Gurke mit Schale fein hobeln, leicht salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Das Wasser ausdrücken und die Gurke zum Salat geben.

Radieschen und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und zum Schluss unter die Kartoffeln heben.

Gut zu wissen für die Zubereitung:

Semmelbrösel aus trockenen Brötchen im Blitzhacker oder mit einer Reibe selbst herstellen. Frisch geriebene Brösel haben eine gröbere Konsistenz, geben der Kruste mehr Halt, zudem schmecken sie besser als abgepackte und gekaufte Ware.

Zum Ausbacken kein Öl, sondern Butterschmalz verwenden. Dadurch bekommt das Schnitzel seinen typisch buttrigen und süßlichen Geschmack. Butterschmalz lässt sich übrigens leicht selbst herstellen: einfach Butter erhitzen und die weiße Molke abschöpfen.

Panierte Schnitzel sofort ausbacken. Die Kruste weicht sonst auf und zerfällt ggf. in der Pfanne. Die Schnitzel schwimmend und nicht zu heiß ausbacken. Bei zu viel Hitze verbrennt Butterschmalz und die Panade wird schwarz und bitter. Bei der Zubereitung mehrerer Schnitzel sollte das Fett außerdem einmal ausgetauscht werden.

Rainer Sass am 31. März 2019

Lamm

Gefüllter Rollbraten vom Lamm mit Bohnen-Gemüse

Für 4-6 Personen

Rollbraten:

1 Lammschulter	250 g Gorgonzola	$\frac{1}{2}$ kg frischer Spinat
1 Bund Suppengemüse	2 Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
einige Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2-3 Zehen Knoblauch
2 EL Tomatenmark	1 l trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser
Pfeffer, Salz	Olivenöl, Butterschmalz	

Bohnensalat:

$\frac{1}{2}$ kg grüne Bohnen	1 Dose weiße Bohnen	6 getrock. eingel. Tomaten
20 schwarze Oliven	1 Bund Bohnenkraut	2 Zweige Majoran
Olivenöl	Balsamico-Essig	Pfeffer, Salz

Pellkartoffeln:

8 festk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	6 Blätter Salbei
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
Salz		

Rollbraten:

Die Lammschulter vom Metzger entbeinen lassen, sodass ein breites Fleischstück entsteht. Die Knochen in Stücke sägen lassen. Falls vorhanden, ein paar weitere Lammknochen mitgeben lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spinat gründlich reinigen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat portionsweise hineingeben und zusammenfallen lassen.

Die Lammschulter mit der Innenseite nach oben auslegen, pfeffern und salzen. Gorgonzola auf der Fläche verteilen und den Spinat darauflegen. Die Lammschulter zusammenrollen und mit Küchengarn verschnüren. Den Rollbraten auch außen salzen und pfeffern. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Rollbraten goldbraun anbraten.

Das Gemüse säubern und in Stücke schneiden, dann auf ein tiefes Backblech geben. Die Knochen, Kräuter und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Das Tomatenmark verteilen und die Hälfte Wasser und Weißwein angießen.

Das Backblech auf die unterste Ofenfläche schieben. Den Rollbraten darüber auf ein Ofengitter setzen und etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden braten. Die Hitze nach $\frac{1}{2}$ Stunde auf 160 Grad reduzieren. Den Sud auf dem Ofenblech immer wieder mit Wein und Wasser ergänzen. Er erhält zusätzlich Aroma durch das herabtropfende Fett und den Gorgonzola.

Zum Schluss den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Schmorzutaten auffangen. Nach Belieben zusätzlich durch ein Küchentuch passieren. Den Sud um ein Drittel einkochen lassen, dann mit Salz abschmecken.

Den Braten aus dem Ofen nehmen, Küchengarn entfernen und das Fleisch in dicke Scheiben schneiden. Mit Soße, Bohnensalat und Kartoffeln servieren.

Bohnensalat:

Die grünen Bohnen säubern, halbieren und in Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken. Die weißen Bohnen aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Bohnenkraut und Majoranblätter fein hacken.

Die eingelegten Tomaten vierteln, die Oliven ggf. entsteinen. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen und mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen. Wer mag, kann auch noch etwas Balsamico-Essig hinzufügen.

Pellkartoffeln:

Die Kartoffeln ordentlich schrubben und in einen Topf geben. Den Topf mit Wasser füllen, bis

die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Die Knoblauchzehe andrücken, Schalotte halbieren. Beides mit den Kräutern und etwas Salz in den Topf geben. Den Topf verschließen und die Kartoffeln etwa 20 Minuten garen. Die Kartoffeln auf Teller geben, leicht andrücken und mit etwas Kochsud begießen. Zum Lamm und Bohnensalat servieren.

Rainer Sass am 21. April 2019

Geschmorte Lamm-Haxen mit Graupen

Für 4 Personen

Lammhaxen:

8 Lammhaxen	2 Paprikaschoten	2 Möhren
3-4 Stangen Staudensellerie	5 Schalotten	1 junge Knolle Knoblauch
1 l Fleischbrühe	0,1 l Balsamico-Essig	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	2 EL Tomatenmark	Olivenöl, Pfeffer, Salz

Graupen:

200 g Graupen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Lammhaxen:

Die äußere Fettschicht und die Häute der Lammhaxen entfernen. Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Knoblauchknolle halbieren, Schalotten schälen. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen.

Die Haxen pfeffern sowie salzen und im Schmortopf von allen Seiten goldbraun anbraten. Einige Gemüsestücke und die Schalotten zu den Haxen geben. Das restliche Gemüse parallel in einer Pfanne anbraten.

Tomatenmark zu den Haxen geben und leicht rösten. Brühe hinzufügen, bis die Haxen zur Hälfte bedeckt sind. Essig, Knoblauch, Kräuter und das angebratene Gemüse dazugeben. Alles leicht vermengen, salzen und pfeffern. Den Topf verschließen und die Haxen auf der Herdplatte (bei mittlerer Hitze) oder im Ofen (bei 180 Grad) etwa anderthalb Stunden garen. Eventuell noch etwas Brühe angießen.

Die Haxen aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Kräuter und Knoblauch entfernen und den Sud mit dem Gemüse pürieren, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.

Graupen:

Graupen in Salzwasser etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei ein Stück Zitronenschale und Thymian und Rosmarin mit ins Kochwasser geben. Anschließend in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Petersilie hacken. Zitrone mit Schale in feine Scheiben schneiden und die Scheiben in kleine Stücke teilen. Die Graupen in eine Schüssel geben und mit Petersilie, etwas Olivenöl und den Zitronenstückchen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Rainer Sass am 17. Februar 2019

Hummus mit Lamm-Koteletts und Orangen-Salat

Für 4 Personen

Hummus:

250 g getrock. Kichererbsen	3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 TL Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl	4 EL Sesampaste
2 Lorbeerblätter	1 Zitrone	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	½ Bund gehackte Petersilie	Cayenne-Pfeffer

Orangensalat:

250 ml Orangensaft	3 Orangen	1 Sternanis
1 Zimtstange	1 Bio- Limette	20 dunkle Oliven
Salz		

Lammkoteletts:

8 Lammkoteletts	1 Knoblauchzehe	einige Zweige Thymian,
Rosmarin und Salbei	Olivenöl	flockiges Meersalz
Pfeffer		

Anrichten:

Pita-Brot

Hummus:

Die Kichererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Mit frischem Wasser aufsetzen und etwa 1 bis 1 ½ Stunden weich kochen. Dabei etwas Salz und Lorbeerblätter hinzufügen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Beides die letzten 15 Minuten der Kochzeit zu den Kichererbsen geben.

Kichererbsen, Knoblauch und Zwiebeln abgießen. Dabei eine Tasse Kochwasser auffangen. Die gekochten Zutaten in einen Mixer geben. Sesampaste, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, Zucker, Olivenöl und etwas Kochwasser hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Gegebenenfalls noch etwas mehr Kochwasser, Sesampaste oder Gewürze hinzufügen.

Als Dip oder Vorspeise reicht die Hummus-Menge auch für 8 bis 10 Personen.

Orangensalat:

Orangensaft mit Sternanis und Zimtstange um die Hälfte einkochen. Die Orangen bis unter die Haut schälen und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch auf eine Platte legen und mit Oliven bestreuen. Darüber den lauwarmen Orangensaft gießen. Den Orangensalat mit Limettensaft, geriebener Limettenschale und etwas Salz würzen.

Lammkoteletts:

Die Lammkoteletts säubern und die Knoblauchzehe andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts je Seite etwa 3 Minuten braten. Sie sollten im Kern noch leicht rosa sein. Dabei die angedrückte Knoblauchzehe und die Kräuter mit in die Pfanne geben. Zum Schluss salzen und pfeffern.

Anrichten:

Pita-Brot im Ofen aufbacken. Petersilie säubern und fein hacken.

Hummus auf Teller geben, mit Petersilie und Cayenne-Pfeffer bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu die Lammkoteletts, den Orangensalat und heißen Pfefferminztee servieren.

Rainer Sass am 02. August 2019

Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli

Für 4 Personen

Erbsenpüree:

1 Frühlingszwiebel	1 Pack. (400 g) TK-Erbsen	0,2 l Brühe
3 Blätter Minze	3 EL Butter	1 Zitrone
1 Prise Muskat	1 Prise Salz	1 Prise Zucker

Brokkoli:

1 Brokkoli	1 Chilischote	3 EL gehobelte Mandeln
1 Prise Muskat	1 EL Butter	Olivenöl, Pfeffer, Salz

Lammfilets:

8 kleine Lammfilets	1 TL getrock. Rosmarin	1 TL getrock. Thymian
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Salz
1 TL bunter Pfeffer	1 Zweig Rosmarin	2-3 Zweige Thymian
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Butterschmalz

Erbsenpüree:

Die Frühlingszwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden, die Minzblätter hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln farblos anschwitzen. Brühe, gehackte Minze und Erbsen hinzufügen und alles 3-4 Minuten schmoren. Die Hälfte der Flüssigkeit abgießen und 2 EL Butter dazugeben, dann die Erbsen mit einem Mixstab pürieren. Mit dem Abrieb und dem Saft der Zitrone, Muskat, Zucker und Salz abschmecken. Wer mag, kann die Konsistenz noch mit der restlichen Brühe verfeinern.

Brokkoli:

Den Brokkoli säubern und in Röschen schneiden. Salzwasser erhitzen und den Brokkoli etwa 2 Minuten köcheln lassen, in kaltem Wasser abschrecken und trocknen. Die Mandelsplitter in eine Pfanne geben und kurz rösten, bis sie leicht braun werden. Olivenöl erhitzen und den Brokkoli etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zum Schluss mit Salz, Muskat, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und mit den Mandelstiften vermengen.

Lammfilets:

Die getrockneten Gewürze in einen Mörser füllen und fein zerreiben.

Die Filets säubern (alternativ: Lammrücken in dicke Scheiben schneiden). Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Dabei Kräuterzweige und angegedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Filets wenige Minuten weiterbraten. Sie sollten im Kern um die 56-58 Grad haben und noch schön rosa sein. Zum Schluss die Gewürzmischung über das Fleisch streuen. Die Filets dabei in der Pfanne wenden. Die Gewürze sollten nicht zu heiß werden, da sie sonst bitter schmecken könnten.

Die Filets aufschneiden und mit Erbsenpüree und Brokkoli servieren.

Wer mag, reicht dazu noch Paprika-Tomaten-Pesto.

Rainer Sass am 28. April 2019

Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste und gebratenem Spargel

Für 4 Personen

Lamm:

3 Lammkarrees	Salz und Pfeffer	Olivenöl
2 EL Semmelbrösel	1 EL Parmesan	1 EL zimmerwarme Butter
3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
3 Zweige glatte Petersilie	5 Blätter Salbei	

Lamm-Honig-Soße:

1 kg Lamm-Abschnitte	2 Möhren	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
1 Stange Lauch	2 Schalotten	1 $\frac{1}{2}$ l Wasser
$\frac{1}{4}$ l Weißwein	1 TL Honig	Salz und Pfeffer

Spargel mit Tomaten:

$\frac{1}{2}$ kg Spargel	3 Tomaten	1 Bund Basilikum
Olivenöl, Butter	1 Zitronensaft	Zucker, Salz, Pfeffer

Kartoffelpüree:

1 kg mehligk. Kartoffeln	6 Zehen Knoblauch	0,2 l Milch
0,2 l Sahne	50 g Butter	Olivenöl, Muskatnuss
Salz und Pfeffer		

Lamm:

Lammkarrees von Sehnen und Häuten befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ungewürzt von allen Seiten kräftig anbraten. Lammkarrees aus der Pfanne nehmen, pfeffern, salzen und abkühlen lassen. Alle Kräuter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Knoblauchzehen pellen und pressen. Parmesan, Semmelbrösel und Butter in eine Schüssel geben und mit den Kräutern und Knoblauch gut verkneten, bis eine feste und geschmeidige Masse entsteht. Mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Paste dünn (ca. 2 bis 3 mm) auf die angebratenen Fleischstücke streichen.

Die Lammkarrees auf ein Backblech legen und im Ofen bei 140 Grad zehn bis zwölf Minuten medium beziehungsweise rosa braten. Die Innentemperatur sollte dann etwa 60 Grad erreichen. Die Lammkarrees, je nach Größe, in drei bis vier Stücke teilen und mit dem Spargel, der Soße und dem Kartoffel-Knoblauchpüree servieren.

Lamm-Honig-Soße:

Gemüse säubern und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Lammknochen von allen Seiten anbraten. Nach einigen Minuten das Gemüse hinzufügen und ebenfalls rösten. Etwa einen Liter Wasser und den Wein in die Pfanne gießen und alles kochen lassen, bis zwei Drittel der Flüssigkeit verdampft sind. Dann das restliche Wasser dazugießen, vielleicht auch noch etwas Wein dazugeben, die Hitze reduzieren und den Fond mindestens eine Stunde köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und Knochen und Gemüse auffangen. Den Fond wieder um die Hälfte reduzieren, bis er eine sämige Konsistenz bekommt. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel mit Tomaten:

Den Spargel schälen, die trockenen Schnittstellen entfernen, dann mit einem Schrägschnitt in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse und den Stilansatz entfernen, dann die Tomatenviertel in Streifen schneiden. Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin zwei bis drei Minuten braten, mit etwas Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Erst wenn der Spargel gar ist, die Tomatenscheiben hinzufügen und kurz erwärmen. Wer mag, gibt noch einen Spritzer Zitronensaft oder Essig dazu. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und großzügig über den Spargel streuen. Das Gemüse ist entweder als Vorspeise oder als Beilage zum Lammkarree geeignet.

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und teilen. Die Knoblauchknollen enthäuten. Die Kartoffeln und den Knoblauch zusammen weich kochen, dann in ein Sieb gießen und etwas ausdampfen lassen. Butter, Sahne und Milch in den Topf geben und erhitzen. Die gekochten Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben und alles gut zerstampfen und verrühren, bis ein geschmeidiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Olivenöl würzen.

Rainer Sass am 16. Mai 2015

Meer

Spaghetti mit Garnelen

Für 4-6 Personen

1 kg Garnelen	1/4 l Garnelen-Fond	3 Schalotten
3 Knoblauchzehen	1 scharfe Chili	1 Stange Sellerie
4 Tomaten	3 EL Thymian, Rosmarin,	Petersilie und Salbei
1 Stück Parmesan-Rinde	2 EL Butter	Olivenöl
Salz, Pfeffer	500 g Spaghetti	

Garnelensud:

alle Garnelenschalen	2 Schalotten	1 Zweig Rosmarin
einige Zweige Thymian	einige Zweige Petersilie	2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen	1 Knollensellerie	0,2 l Weißwein
0,5 l Wasser		

Garnelen schälen und der Länge nach um etwa zwei Drittel einschneiden, damit man sie an den dicken Stellen aufklappen und besser braten kann. Die Zubereitungsart nennt man Schmetterlingsschnitt.

Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Stangensellerie putzen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote ebenfalls klein schneiden. Blätter und Nadeln der Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gemüse- und Kräuterreste nicht wegwerfen, sie werden für den Sud benötigt.

Für den Sud die Schalen der Garnelen und die Gemüse- und Kräuterreste in einen Topf geben. Zusätzlich grob geschnittene Schalotten, Knoblauchzehen, Lorbeerblätter und 1 Stück Sellerie hinzufügen. Wein und Wasser angießen. Den Sud 1 Stunde köcheln lassen. Es sollte etwa 1/4 l der Flüssigkeit noch übrig sein. Den Sud durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen.

Die vorbereiteten Schalotten, Knoblauch, Chili und Sellerie in eine große Pfanne geben und in Olivenöl andünsten. Das Gemüse dabei salzen, leicht zuckern und gut vermengen. Tomatenfleisch und Parmesanrinde hinzufügen. Den Sud in die Pfanne gießen und alles bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Die Garnelen in einer zweiten Pfanne in Olivenöl kurz und scharf anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Die Garnelen zum Sud und Gemüse geben und darin wenige Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss etwas Butter und die Kräuter unterrühren.

Parallel die Spaghetti in Salzwasser kochen, dann tropfnass zu den Garnelen geben. Alles gut vermengen und servieren. Wer mag, kann noch etwas frisches Olivenöl darüber träufeln. Dazu passt ein Chianti classico.

Rainer Sass am 11. Oktober 2019

Spaghetti mit Venusmuscheln

Für 4 Personen

500 g Spaghetti	1 kg Venusmuscheln	0.2 l Weißburgunder
1 Chilischote	1 Schalotte	4 Zehen Knoblauch
1 Stange Staudensellerie	1 Bund Petersilie	1 Lorbeerblatt
8 Kirschtomaten	Olivenöl, Meersalz	

Die Muscheln gut abspülen. Muscheln aussortieren, die angeschlagen sind oder sich unter Wasser nicht mehr schließen. Die Muscheln für 1 Stunde in kaltes, leicht gesalzenes Wasser legen. Beim Wässern geben die Muscheln meistens noch Schmutz und Sandreste ab. Eventuell das Wasser noch einmal wechseln.

Knoblauch, Schalotte und Staudensellerie putzen und fein würfeln. Die Petersilie hacken und die Kirschtomaten vierteln. Etwas Olivenöl in einer hohen Pfanne (oder einem breiten Topf) erhitzen und Knoblauch, Schalotten, Chili und Staudensellerie farblos anschwitzen. Die Muscheln aus dem Wasser nehmen, in die Pfanne geben und mit dem Gewürzansatz vermengen.

Weißwein, Lorbeerblatt und die Hälfte der Tomaten hinzufügen und den Sud leicht salzen. Die Pfanne verschließen und die Muscheln 4-5 Minuten im Sud leicht köchelnd garen. Die Pfanne mehrmals leicht schütteln, damit sich alles gut verteilt.

Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und das Fleisch aus den geöffneten Muscheln lösen. Das geht am besten mit einem Löffel oder einer Küchenpinzette. Einige Exemplare sollten als Deko in der Muschel bleiben. Fest verschlossene Muscheln aussortieren. Den Sud mit Salz abschmecken. Parallel die Spaghetti bissfest in Salzwasser kochen.

Etwas Olivenöl und die restlichen Tomaten in eine Schüssel geben. Die tropfnassen Spaghetti mit den Muscheln vermengen, in die Schüssel füllen und alles mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Alternativ kann man die Spaghetti auch in der Pfanne anrichten und Tomaten, Petersilie und Olivenöl dort hinzufügen.

Rainer Sass am 21. Dezember 2019

Rind

Chateaubriand mit Gemüse und drei Soßen

Für 4 Personen

Chateaubriand:

1 (600-800 g) Rinderfilet	1 Bund Thymian	2-3 Zweige Rosmarin
Meersalz	schwarze Pfefferkörner	Olivenöl, Butterschmalz

Sauce hollandaise:

3 frische Eigelb	1-2 EL Zitronensaft	150 g kalte Butter
Salz, weißer Pfeffer		

Sauce mousseline:

2-3 EL geschlagene Sahne	3 frische Eigelb	1-2 EL Zitronensaft
150 g kalte Butter	Salz, weißer Pfeffer	

Sauce béarnaise:

3 EL Estragon-Essig	3 EL Wasser	10 Pfefferkörner
1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	3 frische Eigelb
150 g eiskalte Butter	10 Blätter Estragon	Salz und Pfeffer

Gemüse:

1 Blumenkohl	300 g Grüne Bohnen	1 Bund frische Möhren
1 unbehandelte Zitrone	2 Lorbeerblätter	Salz, Butter

Chateaubriand:

Bestellen Sie beim Metzger ein gleichmäßig großes und gut abgehangenes Stück Rinderfilet. Das Filetstück sollte möglichst aus der Mitte geschnitten sein und etwa 600 bis 800 Gramm wiegen. Das Rinderfilet von allen Sehnen und Häuten befreien. Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen, das Filet darauf platzieren und mit grob zerriebenen Pfefferkörnern und Meersalz würzen. Rosmarin- und Thymianzweige neben und auf dem Filet verteilen und einige Tropfen Olivenöl auf das Fleisch geben.

Das Filet, je nach Volumen, für circa 25 bis 30 Minuten in den Ofen schieben. Das Chateaubriand ist gar, wenn die Innentemperatur knapp 60 Grad erreicht hat - am besten mit einem Bratenthermometer prüfen. Das Fleisch sollte auf jeden Fall im Kern rosa sein.

Das Fleisch in zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit den Soßen und dem Gemüse servieren. Zum kostbaren Braten passen auch edle Kartoffelsorten, wie zum Beispiel La Rate oder Bamberger Hörnchen.

Sauce hollandaise:

Die eiskalte Butter in kleine Stücke teilen.

Eigelb in einen Stieltopf geben. Herdplatte auf mittlere Hitze stellen, den Topf darauf platzieren und erwärmen. Die Eier mit dem Schneebesen dabei kräftig aufschlagen. Wenn der Topf heiß wird, sofort von der Herdplatte nehmen und weiterschlagen. Nach und nach die Butterstücke hinzufügen und immer weiter kräftig schlagen. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und erwärmen. Weiter rühren und den Vorgang wiederholen, bis sich Butter und Eigelb zu einer cremigen Masse verbunden haben. Das vorsichtige Erwärmen und gleichmäßige Schlagen ist das A und O der Herstellung. Bei zu großer Hitze stocken die Eier, die Soße gerinnt oder bleibt flüssig. Wenn die Soße eine cremige und feste Konsistenz hat, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder Essig abschmecken.

Sauce mousseline:

Eigentlich ist die Sauce mousseline nur eine luftige Erweiterung der Sauce hollandaise. Wie oben beschrieben aus Eiern und eiskalter Butter eine Hollandaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne vorsichtig untermischen.

Sauce béarnaise:

Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Estragon-Essig, Wasser, Pfefferkörner und Lorbeer in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Schalottenwürfel dazugeben und alles einkochen, bis nur noch ein Esslöffel der Flüssigkeit übrig ist. Die Reduktion durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen. Anschließend die Reduktion wieder in einen Topf geben und auf die warme (nicht heiße!) Herdplatte stellen, die zimmerwarmen Eidotter hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren. Nach und nach die eiskalten Butterstücke unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Wie bei der Hollandaise darauf achten, dass die Soße bei der Zubereitung nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt ist.

Die Estragonblätter fein hacken und zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.

Gemüse:

Möhren putzen und längs halbieren. Bohnen waschen, Enden entfernen und teilen. Die Blätter und den Stielansatz vom Blumenkohl lösen. Bohnen und Möhren separat in Salzwasser bissfest garen, anschließend in Eiswasser abschrecken, damit der Garvorgang sofort unterbrochen wird und das Gemüse seine glänzende Farbe behält. Den Blumenkohl erst kurz vor dem Servieren zubereiten. Dafür Salzwasser mit den Lorbeerblättern und der halbierten Zitronen zum Kochen bringen. Den Blumenkohl kopfüber in das Kochwasser geben und zehn bis zwölf Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Die Bohnen und die Möhren abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gemüse darin erhitzen. Den Blumenkohl aus dem Kochtopf nehmen und in eine Schüssel legen. Die Möhren und Bohnen dekorativ um den Kohl verteilen.

Das frisch gekochte Gemüse zum Chateaubriand und den Soßen servieren.

Rainer Sass am 17. November 2012

Filet Wellington

Für 4 Personen

für das Fleisch:

500 g Rinderfilet	450 g TK-Blätterteig	200 g Entenleberpastete
250 g Champignons	3 Schalotten	2 EL Traubenkernöl
1 Ei	1/4 Bund Petersilie	Butterschmalz
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Soße:

1 kg Kalbsknochen	0,75 l Chianti	0,75 l Wasser
1 Suppenbund	1 Zwiebel	2 Lorbeerblätter
1/2 Bund Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Tomatenmark
Portwein	Balsamico-Essig	Honig, Pfeffer
Salz, Olivenöl		

für das Fleisch:

Die Champignons putzen und sehr fein hacken. Die Schalotte schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Champignons und Schalotten bei mittlerer Hitze 5 - 6 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dabei alles immer gut bewegen, damit die Pilze- und Schalottenwürfel nicht anbrennen. Zum Schluss Petersilie, Salz, Pfeffer und einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen. Die Pilzmasse auskühlen lassen. Eventuell noch in ein Leinentuch füllen und die restliche Flüssigkeit gut auspressen.

Traubenkernöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet (möglichst ein Mittelstück von gleichmäßiger Größe) von allen Seiten (auch die Schnittflächen) gut anbraten. Das Filet etwas auskühlen lassen.

Den aufgetauten Blätterteig aus der Packung nehmen, alle Blätter übereinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Den Teig auf ein geöltes, oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Das angebratene Filet pfeffern, etwas salzen und mit der Leberpastete rundum bestreichen. Darauf die Pilzmasse verteilen und leicht andrücken. Das Filet mittig auf den Blätterteig legen. Den Teig einschlagen und das Filet fest verpacken. Etwas Eiweiß als Kleber verwenden. Den überschüssigen Teig entfernen. Wer mag, kann daraus kleine Bahnen formen und den Blätterteig damit verzieren. Zum Schluss die Oberfläche mit Eigelb bepinseln und das Filet Wellington im Ofen 30 Minuten backen. Die ersten 15 Minuten bei 200 Grad, dann bei 180 Grad. Zum Ende der Garzeit die Fleisch-Innentemperatur mit einem Bratenthermometer prüfen. Je nach Dicke des Filets verlängert sich eventuell die Garzeit. Bei etwa 60 bis 65 Grad ist das Filet innen noch rosa und perfekt gebraten. Das Filet Wellington aus dem Ofen nehmen und mit einem Sägemesser vorsichtig in Scheiben schneiden. Dazu die Chianti-Soße servieren.

Soße:

Die Knochen in Olivenöl in einer hohen Pfanne einige Minuten anrösten.

Das Suppenbund putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel mit Schale vierteln. Die Gemüse und die Zwiebel zu den Knochen in die Pfanne geben und ebenfalls etwas anbraten.

Tomatenmark unter die Zutaten rühren, alles mit Rotwein und etwas Wasser auffüllen und die Kräuter hinzufügen.

Den Fond eine Stunde kochen und die Flüssigkeit reduzieren. Dabei immer wieder etwas Wasser zufügen. Zum Schluss sollte der Fond um die Hälfte eingekocht sein. Den Fond durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Soße durch ein Küchentuch passieren, wieder erhitzen und etwa um ein Drittel einkochen. Jetzt die Soße mit etwas Portwein, Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz und Honig abschmecken. Wenn die Soße zu flüssig ist, mit Mehlbutter binden. Dafür 30 Gramm

Butter mit 50 Gramm Mehl vermengen und nach und nach zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Rainer Sass am 30. August 2014

Gegrillte Rinder-Filets mit Champignon-Füllung

Für 6-8 Filets

6-8 Scheiben Rinderfilet	250 g dunkle Champignons	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Zitronensaft	Salz, Pfeffer
Butter, Olivenöl	Gewürz-Öl	

Champignons putzen und sehr fein hacken. Schalotte schälen und in klitzekleine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Champignons und Schalotten bei mittlerer Hitze fünf bis sechs Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dabei alles immer gut bewegen, damit die Pilze- und Schalottenwürfel nicht anbrennen. Zum Schluss Petersilie, Salz, Pfeffer und einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen.

Die Pilzmasse auskühlen lassen, in ein Leinentuch füllen und die restliche Flüssigkeit gut auspressen. Mit einem dünnen und scharfen Messer kleine Taschen in die Rinderfilets schneiden. Etwas Pilzmasse hineinfüllen, anschließend die Filets mit einer feinen Rouladen-Nadel verschließen. Die gefüllten Filets mit etwas Gewürz-Öl einpinseln, auf den Grill legen und von jeder Seite etwa drei Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer aus dem Mörser würzen.

Rainer Sass am 18. Juli 2015

Mini-Rouladen vom Grill

Für 12 Stück

12 dünne Scheiben Roastbeef	6 Scheiben Lardo	frischer Rosmarin
Cayenne-Pfeffer	Anchovis	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Speck halbieren, die Anchovis abwaschen, trocknen und teilen. Die Rosmarinnadeln leicht hacken. Die RoastbeefScheiben etwas plattieren, mit Speck, Kräutern (Basilikum oder Rosmarin) und Anchovis belegen.

Nach Geschmack weitere Zutaten hinzufügen. Die Fleischscheiben aufrollen, mit einer Rouladennadel verschließen und etwas einölen. Die Rouladen auf dem Grill legen und wenige Minuten braten.

Rainer Sass am 11. Juli 2015

Porterhouse-Steak mit Erdbeer-Chutney

Für 4 Personen

Chutney:

300 g Erdbeeren	3 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
2-3 scharfe Chilischoten	1-2 EL Himbeer-Essig	1 Prise Zucker
1 (Bio-) Orange		

Steak:

1 (1,4 kg) Porterhouse-Steak	Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Olivenöl
1 Knolle Knoblauch	10 (mit Schale) Schalotten	

Chutney:

Die Früchte säubern und in Stücke schneiden. Die Schale der Orange waschen und abreiben. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis eine cremige aber nicht zu feine Konsistenz entsteht.

Steak:

Das Porterhouse-Steak eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin von allen Seiten goldbraun anbraten.

Alternativ das Steak mit etwas Olivenöl einreiben, auf den Grill legen und gut anbraten. Nun die Hitze reduzieren oder das Steak an den Grillrand legen.

Schalotten und die Knoblauch-Knolle längs halbieren und ebenfalls in die Pfanne oder auf den Grill legen. Das Steak braten/grillen, bis nach etwa 15-20 Minuten eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist. Das Steak dabei immer wieder mit etwas Bratfett beträufeln.

Das Steak auf ein Holzbrett legen, salzen, pfeffern und etwas ruhen lassen. Nun die Fleischstücke vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Teller geben und mit den gebratenen Schalotten und Erdbeer-Chutney servieren.

Rainer Sass am 19. Mai 2019

Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffel-Rösti

Für 6 Personen

Sauerbraten:

2,5-3 kg Rindfleisch	1 Suppenbund	2 Zwiebeln
2 Stangen Sellerie	750 ml Rotwein	250 ml Rotwein-Essig
250 ml Wasser	10 Pfefferkörner	5 Nelken
5 Lorbeerblätter	1 EL Butter	einige Zweige Thymian
einige Zweige Rosmarin	einige Zweige Salbei	Butterschmalz
Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark	Salz
2-3 EL eingel Rosinen	2 Scheiben Pumpernickel	Balsamico-Essig

Rösti:

500 g festk. Kartoffeln	2-3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	frischer Thymian	

Sauerbraten:

Suppenbund und Zwiebeln säubern und in kleine Stücke teilen. Die Hälfte des Rotweins mit Essig, Wasser, Suppenbund, Pfeffer, Nelken und Lorbeer in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud erkaltet lassen, dann mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und gut verschließen. Den Beutel auf eine Schale legen und in den Kühlschrank stellen.

Den Braten mindestens 2 Tage lang marinieren, dabei zweimal am Tag wenden.

Am Tag der Zubereitung den Braten aus dem Beutel nehmen und gut abtrocknen. Den Sud durch ein Sieb gießen, dabei Sud, Gemüse und Gewürze auffangen. Etwas Butterschmalz und Sonnenblumenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und das Fleischstück von allen Seiten anbraten. Dabei etwas salzen. Den Braten aus dem Topf nehmen und das aufgefangene Gemüse darin leicht anbraten. Tomatenmark hinzufügen, mit dem Gemüse vermengen und ebenfalls etwas anrösten. Den aufgefangenen Sud, den restlichen Rotwein und die Kräuter dazugeben. Den Braten mit der Butter zurück in den Topf legen.

Den Topf verschließen und den Braten für etwa 2 Stunden köcheln lassen.

Der Braten ist gut, wenn sich eine Bratengabel leicht aus dem Fleisch herausziehen lässt. Den Braten zwischendurch probieren. Er sollte mürbe, zart und saftig sein.

Die Soße durch ein Sieb passieren und etwas einkochen lassen.

Pumpernickel in einer Küchenmaschine fein zerkleinern, mit den eingelegten Rosinen zur Soße geben und etwas ziehen lassen. Die Soße mit Salz und Balsamico-Essig abschmecken.

Rösti:

Kartoffeln schälen und in feine Späne raspeln. Geraspelte Kartoffeln in ein Geschirrtuch geben, das Tuch fest eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 1 gute Portion Kartoffelspäne hineingeben. Die Masse verteilen und leicht andrücken. Die Rösti sollte nicht dicker als 0,5 cm sein. Die Rösti bei mittlerer Hitze einige Minuten braten, bis sie fest und knusprig ist, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb und knusprig ausbacken. Je nach Dicke ist die Rösti nach 10-15 Minuten knusprig und gar.

Wer mag kann noch frische Thymianblätter zur Masse geben oder zum Schluss über die Rösti streuen. Rösti lassen sich in kleinen oder großen Fladen zubereiten.

Anrichten:

Den Sauerbraten aufschneiden und mit Soße und Kartoffelrösti servieren.

Rainer Sass am 13. Dezember 2019

Rinder-Filet auf gepfefferten Erdbeeren

Für 4 Personen

Erdbeeren:

1 kg Erdbeeren	20 Pfefferkörner	2 EL grüner Pfeffer
4 EL Olivenöl	1 Chilischote	1 TL Puderzucker
1 Bund frische Minze		

Fleisch:

4 x 100-200 g Rinderfilets	Butterschmalz	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	4 Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer	

Erdbeeren:

Erdbeeren waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kräftig mit Puderzucker vermengen. Danach klitzeklein gehackte Chilischote, gehackten grünen Pfeffer und im Mörser zerstoßenen schwarzen Pfeffer dazugeben, mit Olivenöl vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Abschließend mit feingehackter Minze würzen.

Fleisch:

Rinderfilets in Butterschmalz von beiden Seiten relativ scharf anbraten und mit den Kräutern und Knoblauch 3 bis 4 Minuten weiter braten lassen, dabei wenden und mit dem Bratensaft beträufeln.

Zum Schluss salzen und pfeffern. Da die Scheiben relativ dünn sind, ist medium nach 3 Minuten erreicht. Eine medium rare Konsistenz, also mit rohem Kern, passt laut Rainer Sass besonders gut zu den Erdbeeren.

Rainer Sass am 27. Mai 2019

Rinder-Schmorbraten mit Gemüse und Champignons

Für 6-8 Personen):

Rinderschmorbraten:

2 kg Rinderbraten	4 Rinderknochen	1 Bund Suppengemüse
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ l Rotwein	1 l Brühe	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	2-3 Zweige Thymian	2 EL weiche Butter
2 EL Mehl	Pfeffer, Salz	Pflanzenöl

Kartoffel-Stampf:

6-8 Kartoffeln	1 kleiner Blumenkohl	2 Stg. Frühlingszwiebeln
2 EL Butter	1 Bund Petersilie	1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer	50 g Semmelbrösel	

Möhrengemüse:

6-8 Möhren	$\frac{3}{4}$ l Möhrensaft	1 EL gerieb. Ingwer
1 Chilischote	1 EL Butter	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Prise Zucker	

Champignonpfanne:

$\frac{1}{2}$ kg weiße kl. Champignons	$\frac{1}{2}$ kg braune gr. Champignons	200 g gekochter Schinken
1 Bund Kerbel	1 Chilischote	1 junger Knoblauch-Stiel
Saft von 1 Zitrone	Olivenöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Sahne

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Alternativ kann man den Braten auch im geschlossenen Topf auf der Herdplatte zubereiten.

Gemüse und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen andrücken. Den Braten salzen und etwas pfeffern. Pflanzenöl in einem ausreichend großen Schmortopf erhitzen und den Braten darin rundum goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Knochen im Bratenansatz rösten. Tomatenmark im Topf verteilen und ebenfalls kurz rösten. Den Rotwein angießen und die Kräuter dazugeben. Den Braten zurück in den Topf legen und mit Brühe oder Wasser aufgießen, bis er zu zwei Dritteln in der Flüssigkeit liegt. Den Topf verschließen und in den Ofen stellen.

Bei der Zubereitung auf dem Herd die Temperatur auf mittlere bis kleine Hitze stellen. Der Braten sollte nicht kochend garen, sondern bei mäßiger Hitze schmoren. Die Garzeit beträgt etwa $2\frac{1}{2}$ bis 3 Stunden. Den Braten dabei mindestens zwei bis dreimal wenden. Aus der Soße nehmen und warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb passieren und die Zutaten auffangen. Den Fond zur Hälfte einkochen, ggf. mit Mehlbutter binden.

Dafür Mehl und weiche Butter verkneten und portionsweise zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffel-Blumenkohl-Stampf:

Blumenkohl in Röschen schneiden und dabei die kleinen Blätter entfernen. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Kochwasser erhitzen, salzen und Kartoffeln mit Blumenkohl weich kochen. Beides abtropfen lassen, mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern und mit der Butter verrühren. Die Masse sollte eine grobe Struktur haben und nicht zu cremig werden.

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unter den Stampf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss die Blätter von den Petersilienstängeln zupfen und unter den Stampf rühren. Kurz vor dem Servieren die Semmelbrösel in eine Pfanne geben und ohne Fett rösten, bis sie sich leicht färben. Den Stampf erst auf dem Teller mit den Bröseln bestreuen.

Möhrengemüse:

Die Möhren schälen und in circa 2 cm große Stifte schneiden. Den Möhrensaft um die Hälfte einkochen. Kochwasser aufsetzen, leicht salzen und zuckern. Die Möhren darin etwa 2 Minuten köcheln lassen und danach in den Möhrensaft legen.

Einige Minuten bei mäßiger Hitze im Saft garen, dabei Ingwer und nach Geschmack Chili hinzufügen. Zum Schluss die Butter einrühren und die Möhren mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

Champignonpfanne:

Die Champignons putzen. Große Exemplare in Scheiben schneiden, kleine Pilze im Ganzen verwenden oder nur halbieren. Den Stiel der Knoblauchknolle in feine Ringe schneiden. Falls kein junger Knoblauch zur Hand ist, einfach eine Knoblauchzehe schälen und würfeln. Den Kerbel säubern und hacken.

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze etwa 4-5 Minuten garen. Dabei Knoblauch, Chili und die Hälfte Kerbel dazugeben.

Zum Schluss den restlichen Kerbel über die Pilze streuen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Sahne hinzufügen.

Anrichten:

Den Braten in Scheiben schneiden, auf Teller legen und mit der Soße begießen. Mit Kartoffel-Blumenkohl-Stampf, Möhren und Pilzen servieren.

Rainer Sass am 05. Mai 2019

Rinder-Schmorbraten, Kartoffel-Püree und Orangen-Salat

Für 6 Personen

Fleisch:

1 Flasche Barolo	2.5 kg Rinderschmorbraten	0.5 l Kalbsfond
2 Möhren	0.5 Knolle Sellerie	3 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln	1 Knolle Knoblauch	1 EL Tomatenmark
1 Orange	100 g Speck	2 Lorbeerblätter
2 Zweige Rosmarin	1 Stange Zimt	1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Olivenöl	Balsamico-Essig	

Püree:

1 kg Kartoffeln	14 Zehen Knoblauch	200 ml Sahne
3 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
4 Zweige Petersilie	Pflanzenöl	

Salat:

6 Orangen	100 Oliven	4 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Fleisch:

Gemüse und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden, die Knoblauchknolle vierteln. Den Braten mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einem passenden Schmortopf erhitzen und den Braten von allen Seiten gut anbraten. Das dauert etwa 10 Minuten. Die Hitze dabei etwas reduzieren, damit nichts anbrennt.

Den Braten herausnehmen und Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln im Topf anrösten. Dabei das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht anrösten. Rotwein, Kräuter, Speck, Zimtstange, Butter und ein Stück Orangenschale dazugeben. Den Braten zurück in den Topf legen und die Brühe hinzufügen. Das Fleischstück sollte maximal bis zur Hälfte im Sud liegen. Den Topf verschließen und den Braten bei mäßiger Hitze 2-2½ Stunden garen. Das geht auch bei 180 Grad im Ofen. Lässt sich eine Gabel leicht ins Fleisch drücken und wieder herausziehen ist der Braten gar. Man kann natürlich auch ein Stück probieren. Er sollte mürbe und saftig, aber nicht zu trocken sein.

Den Sud durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Soße wieder erhitzen und um ein Drittel einkochen. Mit Zitronensaft oder Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Man kann auch noch etwas kalte Butter einrühren, das macht die Soße cremiger.

Püree:

Kartoffeln und 10 Knoblauchzehen schälen und in Stücke schneiden.

Beides in Salzwasser garen, aus dem Kochwasser nehmen und etwas ausdämpfen lassen. Durch eine Presse drücken oder fein stampfen. Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und die Knoblauch-Kartoffelmasse hinzufügen. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Salz und Muskatnuss würzen.

4 weitere Knoblauchzehen häuten und in feine Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchscheiben frittieren, bis sie leicht braun sind. Wenn der Knoblauch zu lange frittiert, wird er bitter. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Petersilie in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Das Püree in eine Schüssel füllen und mit der gerösteten Petersilie und dem frittierten Knoblauch bestreuen.

Salat:

Die Orangen bis unter die weiße Haut schälen. Das Fruchtfleisch in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Oliven entkernen und halbieren. Orangenscheiben auf einer Platte auslegen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Darauf die Oliven verteilen.

Anrichten:

Den Braten in dünne Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch- Kartoffelpüree sowie dem mediterranen Orangensalat servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2019

Roastbeef mit Pilz-Salat

Für 4 Personen

Pilz-Salat:

400 g Kräuterseitlinge	1 Birne	2 Schalotten
4 Stangen grüner Spargel	1 Orange	1 Zitrone
1 EL Meerrettich	0.5 Bund Kerbel	3 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	Salz, Zucker	

Roastbeef:

500 g Rumpsteak	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 EL Butterschmalz	2 EL Olivenöl	Pfeffer, Meersalz

entkernen, teilen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Lamellen teilen. Den Spargel putzen und in Salzwasser $\frac{1}{2}$ Minute blanchieren.

Butterschmalz und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Die Schalotten dazugeben und alles bei mäßiger Hitze 4 Minuten braten lassen. Birnen und den Spargel hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles nochmals 1-2 Minuten braten, dabei salzen und pfeffern.

Den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel geben. Die Schale einer kleinen Orange abreiben und mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone mischen. Kerbelblätter fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und mit Salz sowie Meerrettich abschmecken.

Roastbeef:

Das Rumpsteak säubern und die Fettschicht rautenförmig einschneiden. Schalotten teilen, Knoblauch andrücken.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak von allen Seiten gut anbraten. Dabei die Schalotten und den Knoblauch hinzufügen. Nun die Hitze auf die Hälfte reduzieren und das Fleischstück etwa 10 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden.

Das Rumpsteak kann man auch im Ofen bei mäßiger Hitze (120-140 Grad) fertig garen. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Das Rumpsteak sollte eine Kerntemperatur von 52-54 Grad haben.

Anrichten:

Das Rumpsteak in dünne Scheiben schneiden und mit flockigem Meersalz bestreuen. Mit dem Pilz-Salat servieren.

Rainer Sass am 01. Dezember 2019

Sizilianische Rouladen mit roter und weißer Soße

Für 4 Personen):

Rouladen:

8 dünne Sch. Rumpsteak	8 dünne Sch. Kochschinken	8 getrock., eingel. Tomaten
Rapsöl, Salz, Pfeffer	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauch		

Rote Soße:

3 EL Zucker	1 Dose gehackte Tomaten	1 EL Himbeer-Essig
1 Chilischote	2 EL Olivenöl	

Weißer Soße:

0,2 l süße Sahne	1 Prise Muskatnuss
------------------	--------------------

Salat:

1 Bund Rucola	1 Bund glatte Petersilie	5 große weiße Champignons
Olivenöl	Crema di Balsamico	Salz, Pfeffer

Dickere Fettschichten von den Rumpsteak-Scheiben entfernen. Die Scheiben beidseitig salzen und pfeffern. Mit je $\frac{1}{2}$ Scheibe Kochschinken und 1 getrockneten Tomate belegen.

Die Rumpsteaks seitlich falten, einrollen und mit Holzspießen oder Rouladennadeln fixieren. Rapsöl mit den Kräutern und 1 angedrückten Knoblauchzehe erhitzen. Die Involtini darin 4-5 Minuten goldbraun braten.

Rote Soße:

Zucker in einen Topf geben und hellbraun karamellisieren lassen. Die gehackten Tomaten, Himbeer-Essig und Chili hinzufügen, alles 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Zum Schluss etwas Olivenöl mit dem Tomatensud verrühren.

Weißer Soße:

Sahne um die Hälfte reduzieren, dann mit etwas Salz und Muskat abschmecken.

Salat:

Champignons putzen und feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 4-5 Minuten braten.

Dabei salzen, zuckern und mit Limettensaft und etwas Chili würzen.

Petersilie und Rucola waschen und trocknen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, Rucolablätter teilen. Beides vermengen und mit Olivenöl und Crema di Balsamico würzen. Zum Schluss die lauwarmen Champignons unterheben.

Servieren:

Die Involtini mit Salat auf Teller geben und die Soßen dazu reichen.

Rainer Sass am 24. Mai 2019

Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

4 (à 200-220 g) Rumpsteaks	4 große Haushaltszwiebeln	Butterschmalz
Sonnenblumenöl	1 TL Kümmel	1 EL Mehl
1/2 l Fleischbrühe	2 EL Balsam-Essig	0,2 l Rotwein
2 EL Petersilie	Salz, Pfeffer	1 angedr. Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Schalotte	
Püree:		
10 festk. Kartoffeln	1/8 l Milch	1/8 l Sahne
2 EL Butter	Muskat, Salz	

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze leicht anbraten.

Nun etwas Mehl, Salz und Kümmel hinzufügen und alles vermengen. Die Brühe nach und nach dazugießen und die Zwiebeln etwa 15-20 Min. bei milder Hitze schmoren lassen. Jetzt den Rotwein und Balsam-Essig dazu und alles nochmals kurz köcheln lassen. Die Petersilie säubern, hacken und zu den Zwiebeln geben.

Parallel den Ofen auf 120 Grad vorheizen und Butterschmalz mit etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dabei Knoblauch, Rosmarin und eine halbierte Schalotte mit in die Pfanne geben. Die Pfanne in den Ofen stellen und die Steaks weiter garen, bis sie eine Kerntemperatur von etwa 55 Grad haben.

Püree:

Für das Püree die Kartoffeln kochen, dann abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Nun Butter und die Sahne-Milchmischung mit der Kartoffelmasse vermengen, bis sie eine lockere und cremige Konsistenz hat. Das Püree mit Muskatnuss und Salz würzen.

Die Steaks mit den geschmorten Zwiebeln und Kartoffelpüree servieren.

Rainer Sass am 15. Februar 2019

Salat

Caesar Salad mit drei Beilagen

Für 4 Personen

Salat:

1 großer Römersalat	2 Eigelb	1 EL Senf
2 Knoblauchzehen	5 Anchovis	50 g Parmesan
1 EL Worcestershiresoße	Zitronensaft	5 EL Traubenkern-Öl
2 EL Sonnenblumenkernöl	Zucker, Salz	1 Tasse grober Parmesan
4 Scheiben Toastbrot	Butterschmalz	

Vegetarische Variante:

4 Fleischtomaten	1 Zweig Rosmarin	2-3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Rumpsteak:

2 Scheiben Rumpsteak	1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz		

Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Salat:

Den Römersalat säubern und in mundgerechte Blätter und Stücke zupfen.

Für das Dressing zunächst eine Mayonnaise herstellen. Dafür Eigelb mit Senf (Zimmertemperatur) und Knoblauch in eine Schüssel geben und gut vermengen. Nun unter ständigem Rühren (Schneebeesen, Handrührgerät) das Pflanzenöl in kleinen Portionen hinzufügen, bis eine Bindung und sämige Konsistenz entsteht. Anchovis waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen, Parmesankäse (50 g) sehr fein reiben. Die vorbereiteten Zutaten mit der Mayonnaise vermengen, dann mit Worcestershiresoße, Zitronensaft, Salz und Zucker pikant abschmecken.

Den Römersalat mit der Soße gut vermengen und dabei auch mit den Händen etwas verkneten. Das Toastbrot in Würfel schneiden und in Butterschmalz knusprig braten. Dabei leicht salzen. Den Salat auf Teller geben, mit etwas zusätzlichem Olivenöl begießen und mit gehobeltem Parmesan und Brotwürfeln bestreuen.

Nach Geschmack gebratenen Tomaten, Steak oder Huhn dazu servieren.

Vegetarische Variante:

Kräuter von den Stielen befreien und hacken, Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten längs halbieren und etwa 1 Minute in Olivenöl braten. Dabei gehackte Kräuter, Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Rumpsteak:

Den Fettrand der Rumpsteaks zweimal einschneiden. Olivenöl und Butterschmalz erhitzen und die Steaks goldbraun anbraten.

Die Hitze reduzieren und die Steaks weiter braten, bis eine Kerntemperatur von etwa 56 Grad erreicht ist. Die Steaks salzen, pfeffern und nach Geschmack in dünne oder dicke Scheiben schneiden.

Perlhuhnbrust:

Die Perlhuhnbrüste säubern, salzen und pfeffern. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste goldbraun anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe, Kräutерzweig und eine halbierte Schalotte hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Perlhuhnbrüste

etwa 6-7 Minuten fertig garen. Das Fleisch in Portionsstücke schneiden und separat zum Salat servieren.

Rainer Sass am 31. Mai 2019

Eier-Salat mit Rucola und Ananas

Für 4 Personen

8 Bio-Eier	1 Bund Rucola	1 Bund junge Salatblätter
$\frac{1}{2}$ Ananas	1 EL Currypulver	2 milde Chilischoten
1 scharfe Chilischote	Zitronensaft	Olivenöl, Salz
Pfeffer, Zucker		

Eier hart kochen, pellen und in Achtel schneiden. Ananas schälen und den Mittelstrunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke würfeln. Die Salatblätter säubern und in kleine Stücke zupfen. Kerne aus den Chilischoten kratzen und die Schoten in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasstücke darin 1-2 Minuten anbraten. Die Hälfte der Ananas entnehmen, die andere Hälfte mit Currypulver bestreuen und in der Pfanne schwenken, sodass sich das Gewürz gut verteilt. Die gewürzten und ungewürzten Ananasstücke abkühlen lassen. Mit den Salatblättern, Chilischoten und den Eiern in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Den Salat mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Rainer Sass am 18. August 2019

Kartoffel-Salat mit Linsen und Kapern

Für 4 Personen

8 Kartoffeln	1 TL Kümmel	4 Schalotten
200 g Berglinsen	3 Stangen Staudensellerie	0.5 Bund Petersilie
250 ml Hühnerbrühe	2 EL Kapern	0.2 l Pflanzenöl
4 Eier	8 Sardellenfilets	2 EL Mayonnaise
Essig, Salz, Pfeffer		

Salzwasser mit etwas Kümmel erhitzen und die ungeschälten Kartoffeln darin gar kochen. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Drei Viertel der Schalotten in sehr feine Würfel schneiden und in Pflanzenöl farblos anschwitzen. Die Brühe hinzufügen und die Schalotten etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Brühe dabei etwas reduzieren.

Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit der Brühe und den gegarten Schalotten übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vorsichtig vermengen.

Die übrig gebliebene Schalotte in Lamellen teilen. Die Linsen mit der Schalotte und 1 Prise Salz etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Staudensellerie putzen und in feine Stücke teilen. Die Petersilie hacken. Die Kapern mit Küchenkrepp gut abtupfen. Pflanzenöl erhitzen und die Kapern 30 Sekunden frittieren, dann auf Küchenkrepp entfetten.

Die Eier wachweich kochen.

Den Kartoffelsalat mit Staudensellerie und den gekochten Linsen vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, gibt noch etwas milden Weinessig dazu.

Anrichten:

Den Salat auf Cocktailgläser verteilen und mit den frittierten Kapern bestreuen. Eihälften, Sardellenfilets und jeweils 1 kleinen Klecks Mayonnaise hinzufügen. Der Kartoffelsalat eignet sich gut als Vorspeise für ein Silvestermenü.

Rainer Sass am 27. Dezember 2019

Kohlrabi-Salat mit Rucola und Banane

Für 4-6 Personen

1 große Knolle Kohlrabi	1 Apfel	1 Stück Knollensellerie
100 g gekochter Schinken	2 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsam-Essig
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer, Zitrone	

Dressing:

125 g Naturjoghurt	2 EL Mayonnaise	3 EL Sonnenblumenöl
1 Bio-Limette	Salz, Zucker	

Weitere Zutaten:

1 Handvoll Rucola	Frittierfett	1 Banane
1 EL Butter	1 EL Honig	

Kohlrabi, Apfel, und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden.

Den gekochten Schinken ebenfalls in Streifen schneiden.

Wasser erhitzen und den Sellerie mit etwas Zitronensaft und Salz 2 Minuten blanchieren. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schinkenstreifen kurz anrösten. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. 1 EL Öl, Balsamessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen, dann alles gut vermengen und mit den Händen etwas verkneten. Die vermengten Zutaten 20 Minuten ziehen lassen.

Dressing:

Für das weiße Dressing Joghurt, Öl und Mayonnaise in einen Behälter geben und kräftig verrühren oder mixen. Das Dressing mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ Limette und geriebener Limettenschale würzen.

Außerdem noch etwas Salz und Zucker hinzufügen.

Wer es deftiger mag, kann das Dressing zusätzlich mit Knoblauch, Senf, Chili oder geriebenem Parmesan würzen.

Weitere Zutaten:

Rucola säubern und sehr gut trocknen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Salatblätter darin etwa 30-40 Sekunden frittieren. Rucola mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und 2-3 Minuten in Butter braten. Zum Schluss etwas Honig hinzufügen. Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz, Zucker oder Limettensaft würzen.

Servieren:

Den Salat auf Teller geben und mit Rucola und einem Stück Banane garnieren. Dazu frisches Baguette servieren.

Rainer Sass am 23. August 2019

Krautsalat

Für 4 Personen

1 kleiner Weißkohl	1 Tasse Zucker	1 Tasse Rapsöl
1 Tasse Gurkenaufguss	2 TL Salz	2 TLMittelscharfer Senf
1 große Zwiebel	1 kleine Chilischote	1 Prise Pfeffer

Den Kohlkopf säubern, vierteln und den dicken Strunk herausschneiden.

Die Kohlviertel in feine Scheiben hobeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Kohl und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und gut vermengen.

Zucker, Gurkenaufguss, Senf und Salz in einen Topf geben, erhitzen und gut verrühren. Den heißen Sud über den Kohl gießen.

Das Öl hinzufügen und alles gut vermengen. Den Kohl abdecken, etwas beschweren und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals durchmengen und nach Belieben mit Pfeffer und Chili pikant abschmecken.

Rainer Sass am 26. Mai 2019

Kürbis-Salat mit Obst und Nüssen

Für 4 Personen

Salat:

1 kg Hokkaido-Kürbis	Sonnenblumenöl	4 dünne Scheiben Ingwer
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ mittelgroße Ananas	1 rote Paprika
1 Mango	Olivenöl	Salz, Zucker
20 Weintrauben	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

Vinaigrette:

20 Koriander-Blätter	3 EL Olivenöl	3 EL Sonnenblumenöl
4 EL (Apfel) Balsam-Essig	1 EL Honig	Zitornen-Abrieb (Saft, Schale)

Anrichten:

5 Walnüsse	4 Scheiben Bauernbrot	1 Stück frischer Meerrettich
------------	-----------------------	------------------------------

Salat:

Den Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Sonnenblumenöl erhitzen und die Kürbisstücke darin bei mittlerer Hitze braten. Chilischote anritzen, mit den Ingwerscheiben zum Kürbis geben und alles leicht zuckern und salzen.

Die Garzeit für die Kürbisstücke beträgt etwa 5-6 Minuten. Sie sollten nicht zu weich sein. Den fertig gegarten Kürbis in eine große Schüssel geben.

Paprika, Ananas und Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten kurz und kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Zucker würzen. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Trauben halbieren und die Granatapfelkerne ausbrechen. Das geht am besten in einer Wasserschüssel. Dafür den Granatapfel zunächst leicht aufbrechen oder anschneiden, dann die Frucht im Wasser ganz aufbrechen und teilen. Ohne Spritzer lassen sich jetzt die Kerne von den vielen Häuten lösen.

Granatapfelkerne ebenfalls in die Schüssel geben.

Vinaigrette:

Korianderblätter in feine Streifen schneiden. Aus Öl, Essig, Honig und Zitronensaft und -abrieb eine Vinaigrette herstellen.

Vinaigrette und Koriander zum Salat geben, vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anrichten:

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Brotscheiben ebenfalls in einer Pfanne fettlos rösten. Den Meerrettich in feine Späne hobeln.

Zum Anrichten das Brot auf Teller geben und den Salat darauf verteilen. Darüber die gerösteten Walnüsse und die Meerrettichspäne streuen. Wer mag, kann noch frisches Olivenöl darüber träufeln.

Rainer Sass am 04. Oktober 2019

Linsen-Mangold-Salat

Für 6 Personen

100 g Berglinsen 3 Blätter Mangold 3 Kartoffeln
1 Apfel 2 Tomaten 4 Orangen
2 Zweige Thymian 0.1 l Olivenöl 1 EL Balsamico-Essig
Pfeffer, Salz

Prise Salz etwa 15 Minuten köcheln, dann gut abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser etwa 5 Minuten garen, dann ebenfalls abtropfen lassen.

Die dicken Stiele von den Mangoldblättern trennen und in kleine Stücke schneiden. Die Blätter längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Stiele 1 Minute in Salzwasser blanchieren, die Blätter in Kochwasser eintauchen und nur $\frac{1}{2}$ Minute blanchieren. Auch den Mangold gut abtropfen lassen.

Den Apfel und die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke teilen. Die Orangen bis unter die Haut schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Die Orangenscheiben in eine Schüssel geben, mit 4 EL Olivenöl und den Thymianblättern vermengen und $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen.

2 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel hineingeben und goldbraun rösten. Anschließend Mangold und Linsen hinzufügen. Alles bei milder Hitze 3-4 Minuten braten, dann in eine Schüssel geben. Apfel- und Tomatenstücke untermengen. Den Salat mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

1-2 Orangenscheiben in tiefe Teller legen und darauf den Salat platzieren.

Rainer Sass am 10. November 2019

Mango-Salat

Für 4 Personen

2 reife Mangos 1 Limette 2-3 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern trennen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der Limette mit einem Ziselierer fein abziehen. Die Mangoscheiben in eine Schüssel geben und mit Limettenschale, Limettensaft, Olivenöl und einer Prise Salz würzen.

So zubereitet schmecken die aromatischen Früchte nicht nur als Dessert, sondern auch sehr gut zu Fleisch- oder Fischgerichten.

Rainer Sass am 31. März 2019

Nudel-Salat mit Spargel und Eiern

Für 4-6 Personen

5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel	5 Stangen Frühlingszwiebeln
100 g Orecchiette	0,1 l Brühe	1 Bio-Zitrone
50 g Pinienkerne	3 EL Paniermehl	2 EL Butter
1 Becher Crème-fraîche	1 kleine Chilischote	1 TL Crema di Balsamico
1 TL Nussöl	Olivenöl, Salz, Zucker	1 Bund Bärlauch
10 Bio-Eier	4 Tomaten	

Olivenöl im Küchenmixer zu einem dicklichen Pesto verarbeiten. Das Pesto nur mit Zucker und Salz würzen.

Orecchiette in Salzwasser kochen, dann mit etwas Kochwasser, Olivenöl, Zitronenabrieb, Salz und Zucker vermengen. Die Nudeln etwa $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen. Den weißen und grünen Spargel schälen, die Frühlingszwiebeln säubern. Spargel und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.

Ein Gemisch aus Olivenöl und Butter in einer hohen Pfanne erhitzen.

Die Chilischote klein schneiden und ins Bratfett geben.

Den Spargel und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zur Hälfte der Garzeit etwas Brühe hinzufügen und den Spargel mit Zucker und Salz würzen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Pinienkerne und Brösel hineingeben und unter ständigem Rühren kurz rösten, bis die Brösel und Pinienkerne leicht braun sind.

Die Crème fraîche leicht erwärmen und mit Crema di Balsamico, Nussöl und etwas Olivenöl verrühren. Die Tomaten säubern und in kleine Würfel scheiden.

Servieren:

Spargel und Frühlingszwiebeln mit den Nudeln vermengen und auf eine Platte oder in einen breiten Topf geben. Die gekochten Eier halbieren und darauf verteilen. Auf jede Eierhälfte etwas Bärlauchpesto geben.

Pinienkernen-Brösel-Mischung über alles streuen und die Crème fraîche löffelweise auf dem Salat verteilen. Zum Schluss die Tomatenstücke hinzufügen.

Rainer Sass am 20. April 2019

Pomelo-Salat mit Garnelen

Für 4 Personen

3 Pomelos	500 g Garnelen	3 Zehen Knoblauch
0.5 l Mango-Maracuja-Saft	4 Scheiben Ingwer	1 EL Koriander
1 Chilischote	1 Limette	100 g Feldsalat
100 g Rucola-Salat	Olivenöl	Salz, Zucker
Sherry-Essig	2 EL Fischsoße	0.5 Granatapfel
50 g Pinienkerne		

Die Schalen und Häute der Pomelos bis zum Fruchtfleisch entfernen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Lamellen auslösen. Den Saft aus den Resten pressen.

Mango-Maracuja-Saft mit Ingwerscheiben in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, dann leicht auskühlen lassen.

Chili und Koriander fein hacken und zu dem Sud geben. Den Saft von $\frac{1}{2}$ Limette, Pomelo-Saft und die Fischsoße unterrühren.

Das Dressing zu den Pomelo-Filets geben und alles gut vermengen. Die Salate säubern und trocknen, dann mit Öl, Essig, Saft von $\frac{1}{2}$ Limette, Salz und Zucker würzen und vermengen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten.

Die Garnelen gegebenenfalls schälen und den Darm entfernen. Garnelen anschließend längs halbieren. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen maximal 2-3 Minuten braten. Sie sollten noch schön knackig sein.

Dabei leicht zuckern und salzen. Zum Ende der Garzeit den Knoblauch hinzufügen. Knoblauch kann schnell verbrennen und bitter werden.

Die Pomelo-Filets auf eine Platte geben. Darauf zuerst die Garnelen, dann den Salat setzen. Granatapfelkerne und die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen.

Rainer Sass am 20. Dezember 2019

Russischer Gemüse-Salat mit pochierten Eiern

Für 4-6 Personen

2 Mairüben	2 bunte Möhren	3 mittlere festk. Kartoffeln
2 Stangen Staudensellerie	500 g Erbsenschoten	2 Stangen Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Gewürzgurken	2 vorgeg. Rote Bete
1 mittelgroßer Apfel	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Salatsoße:

100 g Magerjoghurt	1 EL Senf	Rote Bete-Saft
1 EL Worcestershiresoße	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer, Salz	

Weitere Zutaten:

4-6 Eier	Essig	3-4 Radieschen
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie		

Frühlingszwiebeln putzen und in gleichgroße Würfel oder Scheiben schneiden. Von den vorgekochten Rote-Bete-Knollen etwas Saft aus der Verpackung auffangen. Salatgurke schälen und die Kerne herauskratzen. Salatgurke, Gewürzgurke und den Apfel ebenfalls würfeln, die Erbsen pellen.

Sonnenblumenöl in einem Schmortopf oder in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, Möhren und Mairüben andünsten. Nun etwas Wasser hinzufügen und das Gemüse 5-6 Minuten gar kochen. Das Wasser abgießen und etwas Flüssigkeit auffangen. Parallel Wasser mit etwas Salz, Zucker und 1 Stück Zitronenschale erhitzen und die Erbsen 3 Minuten kochen. Abgießen und mit Sellerie, Gurke, Rote Bete und Apfel zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Dabei salzen und leicht zuckern.

Salatsoße:

Joghurt mit Senf, Worcestershiresoße, etwas Rote-Bete- und Zitronensaft verrühren. Die Salatsoße salzen und das Olivenöl unterrühren. Das vorbereitete Gemüse mit der Soße vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Weitere Zutaten:

Die Eier wie folgt pochieren: Kochwasser erhitzen und etwas Essig hinzufügen. Das Wasser mit einem Holzlöffel in Bewegung setzen, bis sich ein Strudel bildet. Die Eier aufschlagen und einzeln in Tassen geben. Die Eier aus der Tasse in den Strudel gleiten lassen. Durch den Strudel stockt das Eiweiß um das Eigelb. Die Eier 3-4 Minuten weiter stocken lassen, dann aus dem Wasser heben und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Radieschen in feine Stifte hobeln, Petersilie hacken.

Servieren:

Den Salat auf Teller geben und mit Radieschen und Petersilie bestreuen. Die pochierten Eier darauf setzen, dann alles mit Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 08. Juni 2019

Waldorf-Salat mit gebratenem Hühner-Filet

Für 1 kg Salat

Waldorfsalat:

200 g Hühnerbrustfilet	400 g Sellerie	2 Äpfel
2 rosé Grapefruit	100 g Walnusskerne	150 g Vollmilch-Joghurt
1 TL Cayenne-Pfeffer	1 TL Zucker	Salz und Pfeffer
3-4 Zitronen		

Mayonnaise:

3 Eigelb	0,1 l Olivenöl	1 TL Senf
Salz und Pfeffer	Zitronensaft	

Waldorfsalat:

Die Hühnerbrust von Sehnen und Fett befreien und in feine Streifen schneiden - salzen, pfeffern und vier bis fünf Minuten bei mittlerer Hitze in Pflanzenöl braten.

Walnüsse hacken und fettlos in einer Pfanne rösten.

Die Sellerieknolle schälen, fein raspeln und sofort in Zitronenwasser geben, damit er sich nicht verfärbt (auf zwei Tassen Wasser kommt der Saft einer Zitrone). Den Sellerie zwei bis drei Minuten kochen, dann abschrecken und trocken tupfen. Die Grapefruit schälen, häuten und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel ebenfalls schälen, in feine Streifen raspeln und in Zitronenwasser geben.

Die Mayonnaise und das Joghurt in einer großen Schüssel verrühren. Die Äpfel aus dem Zitronenwasser nehmen und mit den anderen vorbereiteten Zutaten zur Soße geben, vermischen und etwas ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Cayenne und etwas Zucker abschmecken.

Mayonnaise:

Für die Mayonnaise das Eigelb mit einem Schneebesen oder Handrührgerät aufschlagen. Nach und nach Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl dazugießen, dabei weiterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Alle Zutaten müssen die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt die Mayonnaise. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft würzen.

Rainer Sass am 15. Dezember 2012

Wurst-Salat

Für 4 Personen):

3-4 Kochwürste	4 Gewürzgurken	200 g junger Gouda
1 EL Senf	2 EL milder Wein-Essig	2-3 EL Pflanzenöl
1 Bund Kerbel	Pfeffer, Salz	Zucker, Butterschmalz

Die Würste in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wurstscheiben braten, bis sie eine leicht bräunliche Farbe bekommen. Gurken und Käse in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und die Wurstscheiben hinzufügen. Senf, Essig und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Den Wurstsalat mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Den Kerbel säubern, fein hacken und zum Schluss unter den Salat heben.

Wer mag, kann auch noch Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch hinzufügen.

Rainer Sass am 28. April 2019

Schwein

Eisbein mit Bandnudeln und Erbsen-Püree

Für 6-8 Personen

Bandnudeln:

500 g Mehl (405)	4 Eigelb	2 ganze Eier
1 EL Olivenöl	1-2 EL Wasser	1 Prise Salz

Erbsenpüree:

500 g TK-Erbsen	2-3 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
Zitronensaft	1 Prise Muskat	Olivenöl
Salz, Zucker		

Fleisch:

1-2 (ca. 2 kg) Eisbein	1 Bund Suppengemüse	2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter	1 EL Wacholderbeeren	1 EL Pimentkörner
Honig	1 EL Schwarzer Pfeffer	1 Nelke
1 Bund Petersilie	3-4 Schalotten	1 Dose Tomaten

Bandnudeln:

Mehl, Eier, Olivenöl, Salz und etwas Wasser in eine Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit der Hand 5 Minuten durchkneten. In Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

Die Folie entfernen und den Teig länglich ausrollen. In Stücke teilen und etwas platt drücken. Die Teigstücke durch eine Nudelmaschine drehen und zu dünnen Bahnen auswalzen. Das geht auch mit einem Nudelholz. Dabei muss die Arbeitsfläche immer gut mit Mehl bedeckt sein, damit der Teig nicht anklebt. Die Bahnen halbieren und mit einem Messer oder Zackenrädchen breite Nudeln ausrollen. Mit Mehl bestäuben und aufhängen oder großzügig auslegen. Etwas antrocknen lassen. Salzwasser erhitzen und die Pappardelle maximal 3 Minuten kochen.

Erbsenpüree:

Die Erbsen mit etwas Wasser und 1 Prise Salz in einen Topf geben und bei wenig Hitze etwa 5 Minuten garen. Abtropfen lassen und den Sud auffangen. Mit etwas Flüssigkeit zurück in den Topf geben und pürieren. Immer wieder etwas Kochwasser hinzufügen, bis die Masse eine geschmeidige Konsistenz hat. Mit Muskat, durchgepresstem Knoblauch, Salz, Zucker und Zitronensaft würzen und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und zum Schluss unter das Erbsenpüree heben.

Das Erbsenpüree eignet sich auch als Dip oder als Belag für geröstetes Brot.

Fleisch:

Die Zwiebeln mit der Schale halbieren und ohne Fett in einer Pfanne auf der Schnittfläche rösten. Das Suppengemüse putzen und in Stücke teilen. Wasser erhitzen und das Eisbein mit den vorbereiteten Zutaten und Gewürzen in den Topf geben. Den Topf halb verschließen und das Eisbein etwa 2-2 ½ Stunden bei milder Hitze köcheln lassen. Es ist gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt. Aus dem Sud nehmen und das Fett entfernen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Schalotten schälen und in feine Lamellen schneiden. Petersilie säubern und hacken. Olivenöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Die Fleischstücke hinzufügen und leicht anbraten. Dabei mit etwas Honig einpinseln. Die Dosen-tomaten abtropfen lassen, in Stücke teilen und in die Pfanne geben. Etwas Sud vom Eisbein hinzufügen (Vorsicht, durch das gepökelte Fleisch ist der Sud sehr salzig). Die frisch gekochten Pappardelle tropfnass in die Pfanne geben und mit den Zutaten vermengen. Zum Schluss gehackte Petersilie und einen Löffel Erbsenpüree hinzufügen.

Die Eisbein-Pasta auf Teller geben und nach Belieben mit Parmesan bestreuen. Man kann das

Eisbein auch in große Stücke teilen und auf dem Erbsenpüree platzieren. Die Pasta dann separat dazu servieren.

Rainer Sass am 14. Juli 2019

Gegrillte Schweine-Filets

Für 4 Personen

8 Schweinefilet 1 Zitrone 1 EL Chiliflocken
2-3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Die Schweinefilets in eine Schale legen. Die Zitrone waschen, die Schale mit einem Ziselierer abziehen und die feinen Streifen leicht hacken. Zitronenschale mit Olivenöl, Salz und Chiliflocken zu den Schweinefilets geben und alles gut vermengen. Das Fleisch mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde marinieren. Anschließend grillen oder in einer Pfanne braten.

Das Fleisch schmeckt gut mit gegrillter Ananas oder als Beilage zu einem Eintopf.

Rainer Sass am 07. April 2019

Grünkohl mit Kohlwurst, Pinkel und Kasseler

Für 6 Personen

1.5 kg Grünkohl	2 Zwiebeln	2 EL Puderzucker
1.5 EL Senf	1 l Gemüsebrühe	500 g Speck
1 Schinkenschwarte	1 Stück Schweinebacke	1 EL Butterschmalz
1 Stück Kasseler-Bauch	Salz, Pfeffer	1 kg Kasseler-Nacken
6 Pinkel	6 Kohlwürste	500 g Knipp
1 kg Drillinge	1 EL Zucker	2 EL Butterschmalz

Der Grünkohl schmeckt am besten, wenn er frisch vom Feld kommt. Gezupfte Ware in Plastikbeuteln unbedingt auf Frische prüfen. Im Beutel fängt der Grünkohl schon nach kurzer Zeit an zu schwitzen und zu welken. Er sollte immer eine dunkelgrüne Farbe und feste Stiele haben.

Grünkohlblätter von den groben Stielen und Strünken ziehen und in mundgerechte Stücke teilen. Gründlich waschen, in kochendes Salzwasser geben und 3-4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken. Die Zwiebeln klein schneiden und in Butterschmalz andünsten, dabei mit Puderzucker bestreuen und vermengen, bis alles leicht karamellisiert.

Den Senf hinzufügen und verrühren. Den Grünkohl in den Topf geben und mit der Zwiebelmasse vermengen. Die Brühe angießen, bis der Kohl zu einem Drittel in der Flüssigkeit steht. Er soll schmoren und nicht in der Flüssigkeit schwimmend kochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Speck, Schwarte und Schweinebacke auf den Kohl legen. Den Topf verschließen und alles bei mittlerer Hitze etwa 1 ½ Stunden köcheln lassen. Während der Kochzeit die Fleischstücke wenden und eventuell noch etwas Flüssigkeit nachfüllen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kasseler-Nacken in einen Bratentopf legen, etwas Wasser hinzufügen und in den Ofen schieben. Etwa 1 Stunde garen, nach 30 Minuten die Hitze auf 180 Grad reduzieren.

Kochwasser erhitzen und die Würste etwa 20-30 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen. Wer mag, kann die Würste auch im Grünkohl garen.

Eine leckere Beilage zum Grünkohl ist auch Knipp. Die Masse in Stücke teilen und in einer Pfanne erhitzen. Die Knippstücke dabei etwas andrücken und bei mäßiger Hitze braten, bis sie eine schöne braune Kruste haben.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, dann abkühlen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln von allen Seiten braten und leicht rösten. Dabei leicht zuckern und mit einer Prise Salz würzen.

Die Fleischstücke aus Topf, Ofen und Pfanne nehmen. Den Grünkohl mit Senf, Salz und Zucker nochmals würzen. Grünkohl mit Würsten, portionierten Fleischstücken, Knipp und Kartoffeln servieren.

Wer mag, kann auch nur einen Teil der vorgeschlagenen Fleischstücke verwenden.

Rainer Sass am 15. Dezember 2019

Jägerkotelett mit Bete-Birnen-Salat

Für 4 Personen

Kotelett:

2 Koteletts	4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 Blätter Salbei	2 Zehen Knoblauch	1 EL Butterschmalz
3 EL Olivenöl	8 Kirschtomaten	Salz, Pfeffer

Pilze:

600 g Pilze	Butterschmalz	2 EL Olivenöl
2 Schalotten	Salz, Pfeffer	1 EL Petersilie
0.5 Zitrone		

Bete-Birnensalat:

1 Rote Bete	1 Ringelbete	1 Birne
3 EL Olivenöl	0.5 Zitrone	1 EL Apfel-Balsamessig
Salz, Zucker		

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts hineingeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Hitze um die Hälfte reduzieren, dann die Kräuter und die angedrückten Knoblauchzehen hinzufügen und das Fleisch beidseitig pfeffern. Die Koteletts etwa 8-10 Minuten braten, bis sie eine Innentemperatur von 70 Grad haben. Sie sollten im Kern noch schön saftig sein.

Pilze:

Die Pilze (z.B. Kräuterseitlinge, Champignons, Shiitake) säubern und in Scheiben schneiden. Olivenöl und Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten, dabei salzen und pfeffern. Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und kurz vor Garende zu den Pilzen geben. Die Pilzpfanne mit etwas geriebener Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie abschmecken.

Bete-Birnensalat:

Die Beteknollen schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Die Birne halbieren, entkernen und mit Schale ebenfalls fein hobeln. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren. Wer mag, gibt noch etwas milden Birnen- oder Apfel-Balsamessig dazu. Alles - am besten mit den Händen - gründlich vermengen und dabei etwas andrücken.

Anrichten:

Die Koteletts mit den Pilzen und der Bete auf eine große Platte geben und auf den Tisch stellen. Das Fleisch vom Kotelett auslösen und in Scheiben schneiden.

Rainer Sass am 08. November 2019

Marinierte Nacken-Koteletts vom Schwein

Für 4 Personen

4 Schweinenacken-Koteletts	4 EL Olivenöl	1 EL Senf
2 Knoblauchzehen	2 EL Thymianblättchen	1 TL geriebener Ingwer
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	0,1 l Wasser	Zitrone (Saft, Schale)
Salz und Pfeffer		

Für die Marinade das Öl mit den Gewürzen und etwas Wasser vermengen und mit einem Stabmixer pürieren. Nackenkoteletts in eine Schale legen und die Marinade dazugeben. Die Fleischstücke darin wenden bis alles mit der Marinade gut bedeckt ist.

Die marinierten Nackenkoteletts mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens zwölf Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum Marinieren eignen sich auch Gefrierbeutel.

Die Fleischstücke vor der Zubereitung gut abtrocknen, dann zunächst kurz und heiß angrillen, anschließend bei niedriger Hitze fertig garen.

Rainer Sass am 05. Juli 2013

Sauer-Fleisch mit Schmorkartoffeln

Für 8 Personen

Sauerfleisch:

2-2 ½ kg Schweinenacken	1/8 l Kräuter-Essig	1/8 l Weißwein-Essig
1 EL Essigextrakt	1 ½ l Wasser	5 Möhren
1 Stange Lauch	4 Zwiebeln	5 Nelken
1 TL Senfkörner	1 TL Wacholderbeeren	1 TL Piment
Essig, Essigextrakt	Salz und Zucker	1 EL Weißer Pfeffer
5 Lorbeerblätter	2 EL Zucker	2 EL Salz
4 Gewürzgurken	3-4 Tüten Gelatine	

Schmorkartoffeln:

10 festk. Kartoffeln	3 Zwiebeln	3 EL Butterschmalz
Salz, Muskatnuss	10 gemörs. Piment-Körner	10 gemörs. Pfeffer-Körner
lauwarmes Wasser	Petersilie	

Sauerfleisch:

Möhren schälen, Lauchstange säubern und teilen. Die Zwiebeln häuten und in Ringe oder Lamellen schneiden. Den Schweinenacken in einen großen Topf geben, das Gemüse und die Essigsorten sowie 1 EL Essigextrakt, Gewürze, Salz und Zucker hinzufügen.

Mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Alles aufkochen und etwa 1-1½ Stunden garen lassen, bis das Fleisch weich ist und sich leicht vom Knochen löst. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb gießen. Die Möhren und einige der Zwiebeln auffangen, die Möhren in Stücke schneiden. Den Sud nun mit Essig, Salz und etwas Zucker süß-sauer abschmecken. Wegen der starken Säure ist das Probieren nicht so einfach: Der Essiggeschmack sollte im Vordergrund stehen, der Sud sollte aber trotzdem eine leicht süße Note haben.

Das Fleisch vom Knochen trennen und in Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben in eine Auflaufform geben, Möhren und Zwiebeln dazwischen verteilen. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden und ebenfalls hinzufügen. Die Gelatine nach Packungsanleitung zubereiten, mit dem Sud verrühren und über das Fleisch gießen. Wer mag, kann zur Dekoration noch die Lorbeerblätter und einige der anderen Gewürze hinzufügen. Alternativ kann man das Sauerfleisch und das Gemüse auch getrennt voneinander schichten und ansetzen.

Das Sauerfleisch für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Zum Anrichten in Stücke schneiden und mit Senf, Schmorkartoffeln und Salat servieren.

Schmorkartoffeln:

Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in feine Scheiben hobeln.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln und Zwiebeln 3 Minuten anbraten, bis sie eine schöne braune Kruste haben. Dabei immer wieder wenden und leicht salzen.

Nun etwas Wasser hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Kartoffeln weitere 10 Minuten schmoren. Falls die Flüssigkeit verkocht ist, wieder etwas Wasser hinzufügen. Die Kartoffeln und Zwiebeln sollten nicht trocken braten oder in der Flüssigkeit schwimmen. Durch das sanfte Schmoren bekommen sie die ideale Konsistenz und einen tollen Geschmack.

Zum Schluss die Schmorkartoffeln mit Muskat, Pfeffer und Piment würzen und mit gehackten Thymianblättern oder Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 10. März 2019

Schweine-Braten mit Kartoffel-Knödeln und Wirsing

Für 4 Personen

Braten:

1 (2,3-2,5 kg) Schweinebraten	1 TL Kümmel	1 TL Pfeffer
1 EL Salz	2-3 EL Sonnenblumenöl	500 g Fleischknochen
1 Suppenbund	2 Zwiebeln	1 EL Tomatenmark
0,5 l Bier	1 l Wasser	1 Bund Majoran
1 Stück Ingwer	2 Knoblauchzehen	Butterschmalz
Pflanzenöl		

Wirsingkohl:

1 (800 g) Wirsingkohl	$\frac{1}{2}$ l Orangensaft	1 Bio-Orange
2 Scheiben Ingwer	Limettensaft	2 EL Butter
1 EL Honig	3 EL Olivenöl	Salz

Kartoffel-Knödel:

600 g Kartoffeln	50 g Kartoffelmehl	50 g Butter
3 Eigelbe	Salz, Muskat	

Die Schweinebraten-Schwarte vom Metzger rautenförmig einschneiden lassen. Wer das selber machen möchte, benutzt dafür am besten ein scharfes Teppichmesser. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Kümmel, Salz und Pfeffer und das Öl auf der Schwarte verteilen und bis in die Ritzen einmassieren. Den Braten rundherum etwas salzen. Das Suppenbund und die Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden.

Butterschmalz und Pflanzenöl in einem Bräter erhitzen. Knochen, Suppengemüse und Zwiebeln hineingeben und anrösten.

Nun das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls etwas anrösten. Jeweils die Hälfte Bier und Wasser angießen. Den Braten mit der Schwarte nach unten in den Bräter legen.

Nach $\frac{1}{2}$ Stunde den Braten umdrehen und Flüssigkeit nachgießen. Nach einer weiteren $\frac{1}{2}$ Stunde die Hitze auf 160 Grad reduzieren. Knoblauch in der Schale andrücken und den Ingwer in Scheiben schneiden, beides hinzufügen. Den Braten nochmals $\frac{1}{2}$ Stunde garen, bis das Fleisch gar und die Kruste knusprig ist. Während der Garzeit immer wieder etwas Bier und Wasser hinzufügen und die Kruste mit der Flüssigkeit bestreichen.

Den Braten aus dem Sud nehmen und warm stellen. Den Sud durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Den Sud wieder erhitzen und nochmals abschmecken.

Wirsingkohl:

Den Wirsingkohl halbieren und den dicken Strunk herausschneiden. Die Blätter in Streifen schneiden und 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Das Gemüse gut abtropfen lassen.

Den Orangensaft erhitzen und mit den Ingwerscheiben auf ein Drittel einkochen. Die Schale der Orange abreiben und mit der Butter hinzufügen. Wirsing hinzufügen und 20 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen. Mit Honig und Limettensaft abschmecken.

Kartoffel-Knödel:

Die Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen und ausdampfen lassen.

Pellen und durch eine Presse drücken. Die Masse lauwarm abkühlen lassen, dann mit Eigelb, Kartoffelmehl und zerlassener Butter vermengen. Den Teig leicht salzen und mit Muskatnuss würzen.

Die Hände anfeuchten und aus dem Teig Klöße formen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und salzen. Die Klöße in das leicht siedende Wasser geben und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche 'tanzen'. Das dauert etwa 10-12 Minuten.

Servieren:

Den Braten in Scheiben schneiden und mit gehacktem Majoran bestreuen.
Soße, Klöße und Wirsing dazu servieren. Wer mag, kann die Klöße noch mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 22. September 2019

Schweine-Filet mit geschmortem Wirsingkohl

Für 4 Personen

500 g Schweinefilet	1 kleiner Wirsingkohl	1 kl. Glas Senfrüchte
0,2 l Sahne	0,1 l Brühe	1 (Bio-) Zitrone
2 Knollen Knoblauch	3-4 Schalotten	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel
Zucker, Butter, Schmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Blätter vom Kohlkopf lösen und wenige Minuten in Salzwasser blanchieren. In sehr kaltes Wasser legen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Lamellen teilen. Die Senfrüchte in kleine Stücke hacken, die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen.

Olivenöl und Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Die Kohlblätter darin kurz farblos anschwitzen. Zwiebeln, Senfrüchte, Kümmel, Zitronenschale und Brühe hinzufügen. Alles salzen, pfeffern und leicht zuckern. Sahne und etwas Sud von den Senfrüchten angießen. Den Kohl etwa 15 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Senfrüchte-Sud abschmecken.

Das Schweinefilet bei Bedarf teilen und Fettstellen, Sehnen und Silberhäute entfernen. Die Knoblauchzehen aus der Knolle brechen und mit einem Messer andrücken. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet anbraten. Dabei leicht salzen. Die Knoblauchzehen mit in die Pfanne legen. Das Filet mehrmals wenden und immer wieder mit Bratensud begießen. Nach 2-3 Minuten die Hitze reduzieren und das Filet entspannt zu Ende garen lassen. Im Kern sollte die Temperatur etwa 58-60 Grad betragen, dann ist es innen schön saftig und leicht rosa.

Das Schweinefilet in Stücke schneiden und mit Meersalz und gemörsertem Pfeffer bestreuen. Mit dem Kohlgemüse servieren.

Rainer Sass am 11. August 2019

Suppen

Hühner-Suppe mit Eierstich

Für 6-8 Personen

1 (1,2-1,5 kg) Maispoularde	1 Zwiebel	2 Möhren
1 mittlere Knolle Fenchel	1/4 Knollensellerie	2 Stangen Staudensellerie
4 Frühlingszwiebeln	5 Lorbeerblätter	1 TL Fenchelsaat
1 TL Piment	1 TL Pfeffer	Meersalz

Einlage:

1/2 Knolle Fenchel	1 große Möhre	2 Stangen Staudensellerie
1-2 Tassen Orecchiette	2-3 Stangen Frühlingszwiebeln	

Eierstich:

6 Eier	0,1 l Sahne	1 Prise Muskat
1 Prise Chilipulver	1 TL Zitronen-Aberieb	Salz

Zwiebel mit Schale teilen und auf der Schnittfläche in einer Pfanne schwarz rösten. Das restliche Gemüse säubern, gegebenenfalls schälen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Lorbeerblätter mit Küchengarn zusammenbinden.

Das Huhn mit den vorbereiteten Zutaten und den Gewürzen in einen Topf geben. Kaltes Wasser hinzufügen, bis alles knapp bedeckt ist. Die Brühe aufkochen lassen und etwas salzen. Die Hitze reduzieren und den Topf verschließen.

Die Hühnerbrühe etwa 1 Stunde bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Das Huhn und die Gemüsestücke aus der Brühe nehmen und die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen. Das Hühnerfleisch von Haut und Knochen lösen und in Stücke teilen, Gemüse beiseitestellen.

Einlage:

Die Orecchiette in Salzwasser bissfest gar kochen. Fenchel, Möhren und Staudensellerie in kleine Stücke oder Scheiben teilen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und bis zum Servieren beiseitestellen. Die Brühe wieder erhitzen, das frische Gemüse dazugeben und alles nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken.

Zum Schluss das Hühnerfleisch, das vorgekochte Gemüse und die Orecchiette dazugeben und in der Brühe erwärmen.

Eierstich:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier mit Sahne, Muskat und Chilipulver in eine Schüssel geben und verrühren. Die Masse mit Salz und Zitronenabrieb würzen, dann in ein höheres, feuerfestes Gefäß gießen und mindestens 30 Minuten in den Ofen stellen. Das Ei stockt und sollte wie bei einem Soufflé aufgehen.

Servieren:

Die Suppe mit 1-2 EL Eierstich und den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Rainer Sass am 08. März 2019

Möhren-Orangen-Tomaten-Suppe

Für 6 Personen

1 Stange Lauch	3 Möhren	3 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch	2 Chilischoten	800 g Tomaten
3 Tomaten	0.2 l Orangensaft	0.2 l Möhrensaft
0.5 l Brühe	1 Orange	1 Sternanis
Olivenöl	Salz, Zucker	1 EL Butter
2 Bund Rucola	100 g Crème-fraîche	Pflanzenfett

Die frischen Tomaten schälen und jeweils den Strunk entfernen. Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Chili putzen und in Stücke schneiden. Die Dosentomaten abtropfen lassen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch zerkleinern.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Chili farblos darin anschwitzen. Dann die Möhren dazugeben und ebenfalls leicht anschwitzen. Alles etwas zuckern und salzen. Dosentomaten mit Saft, frische Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und alles gut vermengen. Orangen-, Möhrensaft und Brühe angießen. Die Schale der Bio-Orange mit einem Ziselierer abziehen und mit dem Sternanis in den Topf geben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sternanis entfernen und die Suppe mit einem Mixstab gründlich pürieren. Wer die Suppe flüssiger mag, kann noch Brühe auffüllen. Etwas Butter und Olivenöl unterrühren und die Suppe mit Salz abschmecken.

Rucola säubern und gründlich trocknen. Das Pflanzenfett erhitzen und den Rucola in Portionen etwa 30 Sekunden frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Suppe in tiefe Teller oder Schüsseln füllen. Je 1 EL Crème fraîche und 1 Häufchen Rucola darübergeben. Die erfrischende Suppe eignet sich sehr gut fürs Weihnachtsmenü oder für den Silvesterabend.

Rainer Sass am 06. Dezember 2019

Möhren-Steckrüben-Eintopf mit Fleisch-Klößchen

Für 4 Personen

Fleischklößchen:

500 g Rinderhack 1 kleines Bund Petersilie 3 EL Semmelbrösel
1 Ei Salz, Pfeffer, Olivenöl

Schichtkäsecreme:

500 g Schichtkäse 1 Limette 1 TL Chiliflocken
2-3 EL Olivenöl Salz

Eintopf:

1 kg Möhren $\frac{1}{2}$ kg bunte Möhren 1 kg Steckrüben
 $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln 1 große Gemüsezwiebel 1 l Möhrensaft
1 l Gemüsebrühe 1 Chilischote 1 Stück Ingwer
1 EL Kurkuma Salz, Pfeffer Zucker, Olivenöl

Fleischklößchen:

Das Hackfleisch mit Semmelbröseln, fein gehackter Petersilie und dem Ei vermengen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Kugeln daraus formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischklößchen etwa 5 Minuten braten.

Schichtkäsecreme:

Den Schichtkäse mit Olivenöl verrühren. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Schichtkäse geben. Die Creme salzen und nach Geschmack Chiliflocken hinzufügen.

Eintopf:

Möhren, Steckrüben, Kartoffeln und Zwiebel schälen. Die Zwiebel fein würfeln, Gemüse und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Chilischote fein hacken. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten farblos anschwitzen - eventuell etwas Brühe dazugeben. Ingwer, Chili und Kurkuma hinzufügen. Die Gewürze mit den Zwiebeln verrühren und etwas Möhrensaft angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Die Flüssigkeit einkochen lassen, bis eine dickliche Masse entsteht.

Nun die vorbereiteten Gemüse- und Kartoffelwürfel dazugeben und mit der Grundmasse gut vermengen. Möhrensaft und Brühe angießen, bis etwa $\frac{3}{4}$ der Zutaten bedeckt sind. Alles etwas zuckern, pfeffern und salzen, den Topf verschließen und 30- 40 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

Den Eintopf in tiefe Teller geben und mit Fleischklößchen und Schichtkäsecreme servieren. Wer mag, kann noch gegrillte Schweinefilets, gegrillte Ananasscheiben oder grobe Bratwürste dazugeben.

Rainer Sass am 07. April 2019

Ostsee-Fisch-Suppe mit Dorsch

Für 4-6 Personen

Brühe:

1 kg Fischkarkassen	1 Bund Suppengrün	1 Knolle Fenchel
1 Bund Petersilie	1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon
2 Zwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	0,1 l Noilly Prat
0,2 ltrockener Weißwein	Salz	

Einlage:

500 g Dorschfilet	4 Schalotten	1 Bund Estragon
2-3 Tomaten	Olivenöl	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Brühe:

Die Fischkarkassen säubern und nach Bedarf die Kiemen entfernen. Etwa 1 Stunde in kaltes Wasser legen. Das Wasser mehrmals wechseln, bis es klar bleibt. Die Karkassen aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Mit den Kräutern, Noilly Prat und Weißwein in einen großen Topf geben. 1 $\frac{1}{2}$ -2 l Wasser und 1 Prise Salz hinzufügen. Aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren, bis die Flüssigkeit nur noch leicht simmert. Die Fischbrühe 40 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren und die Zutaten auffangen.

Anschließend die Brühe durch ein Küchentuch gießen, damit sie klar wird. In einen Topf geben und um mindestens ein Drittel einkochen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Einlage:

Die Schalotten in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Estragonblätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Fischfilets säubern, entgräten, in größere Stücke teilen und salzen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten braten. Der Filetkern sollte noch etwas glasig sein.

Die heiße Brühe in tiefe Teller füllen. Schalotten- und Tomatenwürfel dazugeben. Sie sollten nur leicht erwärmt werden.

Anschließend die Estragonblätter und Fischfiletstücke in die Suppe geben.

Wer mag, serviert dazu gebutterte Weißbrotscheiben mit Cheddar-Käse.

Rainer Sass am 14. April 2019

Tomaten-Suppe mit Hühnerfleisch-Bällchen

Für 4 Personen

1 kg reife Tomaten	1 Karotte	3 Knoblauchzehen
2 Stangen Staudensellerie	2 rote Zwiebeln	1 Chilischote
1 Stück Schinkenschwarte	1 Stück Schinkenknochen	1 gehäufte EL Tomatenmark
$\frac{1}{4}$ l Wasser	$\frac{1}{4}$ l Tomatensaft	1 Zweig Rosmarin

Zucker, Salz, Olivenöl

Hackbällchen:

500 g Geflügelhack	2 EL Rosinen	1 EL Petersilie
1 EL Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ altes Brötchen	1 Zwiebel
1 Ei	1 Prise Cayenne-Pfeffer	2-3 EL Semmelbrösel

Salz, Butter

Die Tomaten mit einem Sparschäler schälen, Stielansätze entfernen und die Kerne auskratzen. Das Tomatenfleisch in Stücke schneiden. Die Tomatenreste in ein feines Sieb geben und den Saft ausdrücken.

Karotte, Knoblauch und Zwiebel schälen, Staudensellerie und Chilischote säubern. Das Gemüse und die Gewürze fein hacken.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos anschwitzen. Nun die Tomatenstücke, Saft, Wasser und Tomatenmark hinzufügen. Alles salzen, pfeffern und den Rosmarinzweig hinzufügen.

Schinkenknochen und Schwarte in den Topf legen und die Suppe 40 Minuten köcheln lassen. Knochen, Schwarte und den Rosmarinzweig entfernen, dann die Suppe nochmals mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Hackbällchen:

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Olivenöl bei mäßiger Hitze einige Minuten farblos andünsten. Die Brötchenhälfte in etwas Milch einweichen, dann ausdrücken. Die Rosinen etwa 20 Minuten in Wasser einweichen. Die Petersilie säubern und sehr fein hacken.

Geflügelhack mit den angedünsteten Zwiebeln, Rosinen, Pinienkernen, Ei, Petersilie und Brotmasse vermengen. Den Teig kräftig salzen und mit Cayenne-Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese leicht mit Semmelbrösel bestreuen.

Eine Mischung aus Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin goldbraun braten.

Servieren:

Die Suppe mit je einem Bällchen in tiefe Teller geben. Wer mag, kann noch gehackte Rosmarinadeln und Olivenöl hinzufügen. Die Suppe mit einem Chianti classico genießen.

Rainer Sass am 16. August 2019

Vegetarisch

Gemüse-Frikadellen mit Möhren-Püree

Für 8-10 Stück

Frikadellen:

1 mittelgroße Kartoffel	2 Eier	2 EL Kartoffelmehl
1 kleine Knolle Fenchel	2 Möhren	1 kleine Zucchini
½ Brokkoli	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 gehäufte TL Kurkuma
1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	Zucker, Muskat
Sonnenblumenöl	Olivenöl	

Möhrenpüree:

4 mittelgroße Möhren	200 ml Möhrensaft	Wasser
1 Stück Ingwer	1 Chilischote	1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffel schälen und garkochen, anschließend in eine Schüssel geben und gut zerdrücken. Das Gemüse säubern, gegebenenfalls auch schälen. Fenchel, Möhren, Zucchini und die Frühlingszwiebeln mit einem feinen Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, die größeren Röschen nochmals halbieren.

Nun das vorbereitete Gemüse zur zerdrückten Kartoffel in die Schüssel geben. Für die Bindung Eier und Kartoffelmehl hinzufügen. Die grobe Masse mit Zucker, Muskat, Kurkuma und Zitronenabrieb würzen, dann mit den Händen gut verkneten.

Die Masse zu flachen Frikadellen oder Talern formen.

Oliven- und Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Frikadellen hineinlegen und braten, bis die Unterseite braun und stabil ist. Wenden und den Herd auf mittlere Hitze schalten. Die Gemüsefrikadellen etwa 5-6 Minuten fertig garen. Wer möchte, gibt als Aromageber noch Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne.

Möhrenpüree:

Möhren und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit Möhrensaft, Chili und etwas Wasser in einen Topf geben und gar kochen. Die Kochflüssigkeit abgießen und auffangen.

Ingwer und Chili entfernen. Die Möhren mit einem Stabmixer pürieren.

Dabei immer wieder etwas Flüssigkeit hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Servieren:

Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier entfetten und mit einer Nocke Möhrenstampf servieren. Wer mag, kann alles noch mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Gemüsetaler schmecken auch kalt.

Rainer Sass am 25. Oktober 2019

Gnocchi mit Parmesan-Soße und Feldsalat

Für 6 Personen

Gnocchi:

600 g Kartoffeln	3 Eigelbe	50 g Butter
50 g Kartoffelmehl	Muskat, Salz	

Parmesansoße:

4 Schalotten	4 Knoblauch	0.5 l Gemüsebrühe
100 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

Salat:

300 g Feldsalat	1 EL Orangenmarmelade	1 Orange
2 EL Olivenöl	2 EL Balsam-Essig	1 EL Sherry-Essig

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln gut abtropfen, abdampfen und auskühlen lassen, bis sie lauwarm sind. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Butter erwärmen und zur Kartoffelmasse geben.

Kartoffelmehl und Eigelb hinzufügen und alles gut verkneten. Die Masse mit Muskat und etwas Salz würzen und 20 Minuten ruhen lassen. Der Teig muss locker sein und darf nicht mehr kleben. Etwas Mehl auf eine Arbeitsfläche streuen und den Kartoffelteig zu 2-3 cm dicken Würsten rollen. Die Teigrollen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Wer mag, kann mit einer Gabel noch Rillen in die Oberfläche drücken. Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin 4-5 Minuten ziehen lassen. Wenn sie einige Zeit an der Oberfläche schwimmen und nicht mehr versinken, sind sie gar.

Parmesansoße:

Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden, die Chilischote anritzen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos andünsten. Brühe hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan nach und nach unterrühren. Ein Stück Butter in die Soße geben und die tropfnassen Gnocchi hinzufügen. Die Gnocchi sollten in der Soße schwimmen und von ihr leicht bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat:

Den Feldsalat gründlich säubern. Die Orangen mit einer Reibe abreiben, den Saft auspressen. Die Vinaigrette mit Orangensaft und -schale verrühren und mit dem Salat vermengen.

Anrichten:

Die Gnocchi auf Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu den Salat servieren.

Rainer Sass am 15. November 2019

Grünkohl-Pizza

Für 10 kleine Pizzen

Teig:

500 g Mehl (405) ½ Würfel Hefe 0,2 l Wasser
1 EL Olivenöl 1 Prise Salz 1 Prise Zucker

Tomatensoße:

1 Dose Flaschentomaten 1 Prise Salz Zucker
2-3 EL Olivenöl

Fertigstellung:

200 g frischer Grünkohl 750 g Edamer 2 Kugeln Mozzarella
100 g Parmesan

Teig:

Die Hefe zerbröckeln, mit etwas Zucker und Wasser verrühren und einige Minuten quellen lassen. Das Mehl mit der aufgelösten Hefe, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine oder den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der perfekte Pizza-Teig soll geschmeidig sein und darf weder bröckeln noch kleben. Eventuell noch etwas Wasser oder Mehl hinzufügen. Mindestens 30 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Den Teig danach wieder durchkneten und eine weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Tomatensoße:

Die Tomaten in ein Sieb schütten, den Saft auffangen und Stielansatz sowie Hautreste entfernen. Das Fruchtfleisch zum Saft geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree zerstampfen. Die Soße mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen.

Fertigstellung:

Edamer in feine Späne hobeln, Mozzarella in Stücke zupfen oder in Scheiben schneiden. Grünkohl gründlich waschen, in Kochwasser 5 Minuten garen. In Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken.

Backofen auf volle Hitze (250-280 Grad) stellen, möglichst auch verstärkte Unterhitze hinzuschalten.

Den Teig in Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche portionsweise dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher (kleine Schüssel mit dünnem Rand geht auch) kleine Teigfladen (Durchmesser circa 10 cm) ausstechen. Die Teigfladen mit etwas Tomatensoße bestreichen. Darauf den geraspelten Edamer streuen. Den Grünkohl auf den Pizzen verteilen und ein paar Mozzarella-Stücke darauflegen. Die Pizzen auf ein Backblech legen und auf der mittleren oder unteren Ofenschiene etwa 8-10 Minuten backen. Wenn sich die Ränder wölben und goldbraun färben, sind die Pizzen knusprig und kross.

Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit grob geraspelten Pecorino oder Parmesan bestreuen.

Rainer Sass am 15. Dezember 2019

Panierte Sellerie-Schnitzel mit Bohnen-Püree

Für 4 Personen

Bohnenpüree:

250 g Weiße Bohnen	2 Lorbeerblätter	100 ml Gemüsebrühe
2.5 EL Crème fraîche	Zitronensaft	Salz, Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe		

Sellerieschnitzel:

800 g Knollensellerie	2 Eier	100 g Paniermehl
2.5 EL Butterschmalz	Salz, Pflanzenöl	

Bohnenpüree:

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Die Bohnen mit Lorbeer und 1 Prise Salz etwa 45 Minuten kochen. Je nach Sorte kann das auch länger oder kürzer dauern. Die Bohnen sind gar, wenn man sie leicht zerdrücken kann.

Die Bohnen mit etwas Brühe in einen Behälter geben und mit einem Pürierstab pürieren. Nach und nach Crème fraîche und Brühe dazugeben, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Sellerieschnitzel:

Sellerie gut schälen und das Fruchtfleisch in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Paniermehl und Eier in separate Schälchen geben. Die Eier verquirlen.

Die Selleriescheiben zuerst in den Eiern, dann im Paniermehl wenden. Butterschmalz und Pflanzenöl erhitzen und die Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten goldbraun ausbacken. Sie dürfen noch etwas Biss haben.

Sellerieschnitzel mit Bohnenpüree oder einem Joghurdip servieren.

Rainer Sass am 10. November 2019

Pasta mit Erbsen und Parmesan-Soße

Für 6 Personen

500 g Farfalle	1 kg frische Erbsen	4 Knoblauchzehen
2 scharfe Chilischoten	2 Möhren	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Stangen Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ l süße Sahne	$\frac{1}{4}$ l Weißwein
$\frac{1}{4}$ l Kochwasser	250 g Parmesan	2 EL Butter
4 Tomaten	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Tomaten vierteln, entkernen und die Stielansätze abschneiden. Die Tomatenreste in ein feines Sieb geben und den Saft herausdrücken und auffangen. Die Tomatenviertel in Streifen schneiden.

Die Erbsen pulen, dann in Salzwasser 5-6 Minuten garkochen.

Frühlingszwiebeln und Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden. Selleriestangen ebenfalls in Scheiben schneiden und die feinen Sellerieblätter in Stücke zupfen. Knoblauch und Chili fein würfeln, Parmesankäse reiben.

Olivenöl in einer hohen und großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Frühlingszwiebeln darin farblos andünsten, dann Möhren, Staudensellerie, Chili und Knoblauch dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Alles leicht salzen und zuckern, dann Sahne und Weißwein hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen, dann 80 g geriebenen Parmesan und die Erbsen dazugeben.

Die Nudeln parallel in Salzwasser kochen. Beim Abgießen $\frac{1}{4}$ l Kochwasser auffangen und mit den tropfnassen Nudeln zum Gemüse geben und vermengen. Tomatenfleisch, ausgedrückten Tomatensud und Butter zu den Nudeln geben. Wieder alles vermengen und auf eine große Platte geben. Frisches Olivenöl und nochmals Parmesan darüber geben.

Den restlichen Parmesankäse in eine Schüssel füllen und mit auf den Tisch stellen. Die Pasta mit dem Selleriegrün garnieren und servieren.

Rainer Sass am 09. August 2019

Rote Bete mit Kartoffel-Stampf und Honig-Soße

Rote Bete und Soße:

4 Knollen Rote Bete	500 ml Orangensaft	2 EL Honig
1 EL Butter	100 ml Wein	1 Bio-Orange
250 ml Rote Bete-Saft		

Kartoffelstampf:

8 mehligk. Kartoffeln	Butter	Muskatnuss
-----------------------	--------	------------

Petersilie:

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Traubenkern-Öl
-------------------------------	----------------

Rote Bete und Soße:

Die Rote Bete säubern. Die frischen Stiele kürzen, sodass noch 2-3 cm überstehen. Die ungeschälten Knollen in Salzwasser etwa 40-45 Minuten gar kochen. Immer wieder mit einer Nadel oder Gabel den Gartest machen. Die Rote Bete ist gar, wenn sie sich problemlos und ohne Widerstand einstechen lässt. Die Knollen schälen und gegebenenfalls warm stellen, da sie mit der Soße und dem Püree lauwarm serviert werden.

Für die Soße den Orangensaft um die Hälfte einkochen lassen. Dann Butter, Weißwein und Honig unterrühren. Die Hälfte der Orangenschale abreiben und zur Soße geben. Den Rote-Bete-Saft separat sehr konzentriert einkochen lassen. Es sollten nur etwa 3 EL Flüssigkeit übrigbleiben.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und 3-4 EL Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln mit dem Kochwasser grob stampfen. Dabei die Butter unterrühren und den Stampf mit Salz und Muskat würzen.

Petersilie:

Petersilienzweige waschen und sehr gut trocknen. Traubenkernöl erhitzen und die Petersilie 20-30 Sekunden frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

So wird serviert. Kartoffelstampf auf Teller geben und je 1 Rote-Bete- Knolle daraufsetzen. Die Honigsoße drumherum gießen.

Eingekochten Rote-Bete-Saft auf die Knollen tröpfeln. Mit frittierten Petersilienzweigen garnieren.

Rainer Sass am 19. Juli 2019

Spaghetti mit Spinat und Sahne-Soße

Für 4 Personen

600 g Spinat	3 Schalotten	3 Knoblauchzehen
1 Chilischote	Olivenöl	0,2 l Sahne
0,2 l Wasser	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Parmesan
Muskatnuss	Salz, Zucker	300 g Spaghetti
8 Cocktailtomaten	50 g Pinienkerne	Pflanzenöl

Servieren:

2-3 EL Parmesan

Den Spinat gut waschen, trocknen und grobe Stiele entfernen. 10 schöne Blätter zum Frittieren beiseitestellen. Schalotten, Knoblauch und Chili in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten andünsten, dann Sahne und Wasser angießen. 2 EL Parmesankäse und den Saft der $\frac{1}{2}$ Zitrone dazugeben. Die Soße auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Spinat nach und nach hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit geriebener Muskatnuss, etwas Zucker und Salz würzen. Den Spinat anschließend mit der Sahnesoße vermengen. Die Spaghetti kochen.

In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten mit Stiel auf ein Backblech legen und unter dem Grill erhitzen, bis sie leicht aufplatzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Frittier-Öl erhitzen. Die aufgehobenen Spinatblätter nochmals gut trocken tupfen, dann 20-30 Sekunden frittieren. Die Blätter aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die fertigen Spaghetti tropfnass in die Soße geben.

Servieren:

Die Spaghetti auf Teller geben. Pinienkerne darüber streuen und die Pasta mit Tomaten und frittierten Spinatblättern belegen.

Zum Schluss noch frisch geriebenen Parmesan hinzufügen. Dazu passt ein Chianti classico.

Rainer Sass am 10. Mai 2019

Zwetschgen-Knödel mit Frucht-Püree

Für 4 Personen

6 kleine, süße Zwetschgen	600 g mehlig. Kartoffeln	50 g Kartoffelmehl
3 Eigelb	150 g Butter	1 Prise Salz
100 g Semmelbrösel	1 TL Zimt	500 g TK-Früchte
6 Würfelzucker		

Die Kartoffeln in Schale und ohne Salz kochen, anschließend aus dem Kochwasser nehmen, gut abdämpfen und auskühlen lassen. Die Knollen schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 50 Gramm Butter erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Kartoffelmehl, Eigelb und eine kleine Prise Salz dazugeben und den Teig gut verrühren, anschließend 20 Minuten ruhen lassen. Die Zwetschgen entsteinen und einen Zuckerwürfel in die Innenfläche setzen.

Teigportionen in die Handinnenfläche legen, darauf eine gefüllte Zwetschge platzieren. Jetzt den Teig um die Zwetschge zum Kloß formen, bis die Frucht gut umschlossen ist. Wasser erhitzen und leicht köcheln lassen. Dann die Klöße hineingeben und etwa 10 bis 12 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Klöße an der Wasseroberfläche bleiben und leicht tanzen sind sie fertig.

Semmelbrösel mit etwas Butter in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und mit Zimt würzen. Die Klöße aus dem Kochwasser nehmen, mit Küchentrepp vorsichtig trocknen und in den Bröseln wälzen.

Die aufgetauten Früchte pürieren, dann durch ein Sieb streichen und die Kerne auffangen. Je einen warmen Kloß und einen dicken Streifen Frucht-Püree auf die Teller geben.

Rainer Sass am 30. August 2014

Verschiedenes

Erdbeer-Spargel-Bowle

Für 10-12 Personen:

1 Flasche Prosecco	½ Flasche Weißwein	1 Flasche Mineralwasser
1 Ananas	500 g Erdbeeren	6 St. grüner Spargel
2 Bund Estragon	1 EL Roter Pfeffer	

Ananas und Spargel schälen, die Erdbeeren putzen. Die vorbereiteten Zutaten in kleine Stücke schneiden und 1 Stunde in etwas Weißwein marinieren.

Erdbeeren, Ananas und Spargel mit Prosecco, Mineralwasser und dem restlichen Wein in einen großen Glasbehälter geben.

Roten Pfeffer mörsern und ins Glas geben. Estragon mit Küchenband umwickeln und in die Bowle hängen. Die Bowle mindestens 30 Minuten ziehen lassen und kühl stellen.

Je nach Geschmack und Anzahl der Gäste kann man die Menge der Früchte und das Verhältnis von Prosecco, Wein oder Mineralwasser variieren.

Rainer Sass am 19. Mai 2019

Fischfond für Fondue

Für ca. 1 l

1 ½ kg Fischgräten/Karkassen	0,2 l Weißwein	0,1 l trockener Wermut
1 Knolle Fenchel	3 Stangen Staudensellerie	1 Stück Knollensellerie
2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	50 g Champignons
½ Bund Petersilie	3 frische Lorbeerblätter	10 weiße Pfeffer-Körner

Die Fischkarkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien oder Blutreste entfernen.

Karkassen wässern, dabei immer wieder das Wasser austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse und Schalotten putzen und in kleine Stücke schneiden.

Gereinigte Fischkarkassen, Gemüse, Kräuter, etwas Olivenöl und Gewürze (kein Salz!) in einen großen Topf geben, kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen, dann alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und den Fischfond etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen.

Anschließend den Fond noch einmal durch ein Küchentuch passieren, damit alles Trübstoffe entfernt werden. Erneut erhitzen und um die Hälfte einkochen. Dann erst mit Salz abschmecken.

Fondue:

Zum Kurzgaren in der heißen Brühe eignen sich feste Fischarten wie Lachs und Seeteufel oder Meeresfrüchte wie Garnelen.

Pro Person benötigen Sie etwa 200 Gramm in Portionsstücke geteilten Fisch.

Brühe auf dem Herd erhitzen und anschließend auf das Rechaud stellen.

Brennflüssigkeit oder -paste anzünden. Fisch oder Meeresfrüchte auf Fonduegabeln spießen oder in Metallsiebe legen, in die heiße Brühe hängen und kurz garen.

Dazu passen verschiedene Soßen, Dips und Salate.

Rainer Sass am 28. Dezember 2011

Fondue mit Fleischbrühe

Für ca. 1-1 ½ l

Brühe:

1 kg Kalbs-, Rinderknochen	500 g Suppenfleisch	1 Bund Suppengemüse
0,25 l trockener Weißwein	2 l Wasser	3 Zwiebeln
1 Knolle Knoblauch	1 Bund Petersilie	2-3 Lorbeerblätter
1 TL Pimentkörner	1 TL Pfefferkörner	Olivenöl, Salz

Brühe:

Die Basis für eine kräftige Fleischbrühe sind Knochen, Suppenfleisch und Gemüse. Die Mengen können gern erhöht oder ergänzt werden. Nur auf Kohlgemüse sollte man verzichten, da der Kohl den Geschmack der Brühe überdecken würde.

Suppengemüse und zwei Zwiebeln putzen und in Stücke teilen, die Knoblauchzehen andrücken. Eine Zwiebel mit Schale halbieren, mit den Schnittflächen nach unten in eine Pfanne legen und schwarz rösten. Olivenöl in einen großen Topf geben und erhitzen. Darin zunächst die Fleischknochen, dann das Gemüse kurz anbraten. Gewürze, Kräuter, geschwärtzte Zwiebelhälften, Suppenfleisch und Weißwein hinzufügen, anschließend etwa zwei Liter Wasser angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Alles kräftig aufkochen, dann die Hitze reduzierend, den Topf verschließen und die Brühe zwei bis drei Stunden köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und um circa ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Fondue:

Zum Kurzgaren in der heißen Brühe eignen sich verschiedene Fleischarten wie Rinder- oder Kalbsfilet, Hühnerbrust, Hackfleisch oder auch Bratwurstbrät. Pro Person benötigen Sie etwa 200 Gramm Fleisch. Gemüse wie Paprika, Zucchini, Fenchel oder Pilze sind schmackhafte Alternativen.

Alle Fleisch- und Gemüsesorten in Portionsstücke teilen, am besten in nicht zu kleine Würfel oder Streifen. Auf Teller oder in Schalen legen und auf den Tisch stellen.

Brühe auf dem Herd erhitzen, anschließend auf das Rechaud stellen.

Brennflüssigkeit oder -paste anzünden. Fleisch oder Gemüse auf Fonduegabeln spießen, in die heiße Brühe hängen und kurz garen.

Dazu passen verschiedene Soßen und Dips, Salat sowie süß-sauer eingelegtes Gemüse wie Gurken, Paprika oder Perlzwiebeln.

Rainer Sass am 28. Dezember 2011

Gewürz-Öl zum Grillen

0,2 l Olivenöl	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
½ Bund Thymian	1 Scheibe Ingwer	½ Bio- Zitrone

Knoblauchzehe, Ingwerscheibe und die Zitronenhälfte andrücken, mit den restlichen Zutaten in ein Glas füllen und etwa eine Stunde ziehen lassen. Das Gewürz-Öl passt zu allen Grillspezialitäten und ist über Wochen haltbar.

Rainer Sass am 18. Juli 2015

Mayonnaise

2 Eier 0,2 l neutrales Pflanzenöl 1 EL Senf
Salz, Zitronensaft

Für die Zubereitung der Mayonnaise sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Die Eier aufschlagen und mit dem Senf in einen hohen und schmalen Behälter geben. Mit einem Stabmixer oder Handrührgerät verquirlen, dabei das Öl in kleinen Portionen hinzufügen und unter die Eiermasse mixen. Wenn die Masse eine feste Bindung bekommt, kann das Öl etwas großzügiger hinzugefügt werden. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Mayonnaise eignet sich für die Zubereitung von Soßen und Dips.

Rainer Sass am 28. Dezember 2011

Vorspeisen

Blumenkohl mit Safran-Soße und Tomaten

Für 4 Personen

1 Blumenkohl	2 Bio-Zitronen	0,25 l Sahne
einige Fäden Safran	10 Kirschtomaten	50 g Semmelbrösel
1 Chilischote	Muskat, Salz	Cayenne-Pfeffer
Pfeffer, Rapsöl		

Blumenkohl in Röschen teilen und an den Stängeln alle kleinen Blätter entfernen. Wasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen hineingeben. 1 Zitrone teilen und den Saft in das Kochwasser pressen. Zitronenhälften, Salz und etwas Rapsöl hinzufügen. Den Blumenkohl 10-15 Minuten garen. Die Röschen aus dem Kochwasser nehmen und warm stellen.

2 Kellen Kochwasser mit der Sahne in einen Topf geben und aufkochen.

Die Safranfäden mit etwas Wasser in einen Mörser geben und andrücken. Den Safran mit dem Wasser in den Topf geben und alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat, Chili und Cayenne-Pfeffer pikant abschmecken. Zum Schluss noch etwas Rapsöl und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

Die Tomaten halbieren und den Stilansatz entfernen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten kurz und scharf anbraten. Die Semmelbrösel ebenfalls in eine Pfanne geben und rösten.

Die Blumenkohlröschen auf eine Platte legen und mit der Soße und etwas Rapsöl übergießen. Darauf die Tomaten verteilen.

Zum Schluss die Semmelbrösel darüber streuen.

Rainer Sass am 24. Februar 2019

Gratiniertes Winter-Gemüse aus dem Ofen

Für 4-6 Personen

2 Teltower Rübchen	2 rote Möhren	2 gelbe Möhren
4 Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Steckrübe	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
1 großer Kohlrabi	2 große Pastinaken	Rapsöl
1 kleines Stück Ingwer	1 Prise Chili	1 Prise Muskat
$\frac{1}{4}$ l Brühe	2 EL Butter	100 g Bergkäse
1 Bund Bohnenkraut	1 Bio-Zitrone	2-3 EL Paniermehl
Salz		
Salat:		
1 Friséesalat	0,2 l süße Sahne	1 Bio-Orange
Rapsöl	Himbeer-Essig	

und etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Auflaufform mit Rapsöl einfetten und die Gemüse abwechselnd hochkant schichten.

Das Gemüse mit Chilipulver, Muskat und Salz bestreuen. Nun noch etwas Ingwer und Zitronenschale reiben. Beides ebenfalls über das Gemüse geben. Brühe angießen. Das Gemüse sollte etwa halb bedeckt sein.

Den Käse reiben und auf das Gemüse und in die Zwischenräume streuen.

Etwas Rapsöl darüber träufeln, dann den Auflauf 45 Minuten im Ofen garen. Zwischenzeitlich immer mal wieder eine Garprobe machen. Eventuell verkürzt oder verlängert sich die Garzeit.

Salat:

Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Orangenschale abziehen oder abreiben, den Saft auspressen. Die Sahne mit dem Orangensaft aufschlagen. Es sollte eine leicht schaumige Konsistenz entstehen. Nun etwas Orangenschale, Olivenöl oder Rapsöl und Himbeer-Essig hinzufügen, dann den Salat mit den Händen kräftig kneten und alles vermengen.

Anrichten:

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und Butterflocken darauf setzen, dann die Semmelbrösel darüber streuen. Wer mag, kann auch noch etwas Bohnenkraut hacken und hinzufügen.

Das gratinierte Wintergemüse mit etwas Sud und dem Salat servieren.

Rainer Sass am 08. Februar 2019

Parmesan-Kekse mit Basilikum- und Rucola-Dip

Kekse:

150 g Parmesan	150 g Butter	180 g Maismehl
2 Eier	1 kl. Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Basilikum-Dip:

1 Bund Basilikum	1 Zehe Knoblauch	100 g dunkle Oliven
50 ml Olivenöl	Balsam-Essig	Pfeffer, Salz

Rucola-Dip:

1 Bund Rucola	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	50 g Schafskäse
50 ml Buttermilch	100 g Frischkäse	1 Zehe Knoblauch
40 ml Öl	Pfeffer, Salz	

Kekse:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Rosmarin hacken und den Käse sehr fein reiben. Rosmarin, Parmesan, zimmerwarme Butter, Maismehl und Eier gut verkneten. Dabei mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kleine Teigmengen zu Kugeln formen, auf das Backpapier legen und flach drücken. Die Parmesankekse im Ofen 10-12 Minuten backen.

Basilikum-Dip:

Das Basilikum gut säubern und etwas hacken. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die vorbereiteten Zutaten mit den Oliven und dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und alles fein pürieren. Den Dip mit Balsam-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola-Dip:

Rucola und Koriander säubern und grob hacken. Die Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden, den Schafskäse zerbröckeln. Die vorbereiteten Zutaten mit Buttermilch, Frischkäse und Olivenöl in einen geeigneten Behälter geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 29. Dezember 2019

Polenta-Taler mit Käse, Tomaten und Wurst

Für etwa 20 Taler

Polenta:

150 g Polentagrieß	1 ½ l Wasser	2 EL Butter
Butterschmalz	Olivenöl	1 Prise Salz

Spinat-Belag:

Gorgonzola	frischer Spinat	Olivenöl
Kirschtomaten	Knoblauch	Pfeffer, Salz

Mozzarella-Belag:

Mozzarella	getrock., eingel. Tomaten	frische Kirschtomaten
Salbeiblätter	1 Prise Chilipulver	Pfeffer, Salz

Tomaten-Belag:

Kirschtomaten	Kapern	Olivenöl
(Bio-) Zitrone	Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Mortadella-Belag:

ital. Mortadella	Radicchio	Olivenöl
Crema di Balsamico	Chilipulver	

Fleischsalat-Belag:

Fleischsalat mit Mayonnaise	Knoblauch	Kirschtomaten
Petersilie		

Polenta:

Die Polenta möglichst am Vortag zubereiten, denn der gekochte Maisgrieß sollte für die weitere Zubereitung ausgekühlt und schnittfest sein. Für das klassische Polenta-Basisrezept nimmt man mittelfeinen oder gröberen unbehandelten Maisgrieß.

Vorbehandelter Grieß hat eine kürzere Zubereitungszeit.

Das Wasser mit etwas Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Maisgrieß unter ständigem Rühren nach und nach in den Topf rieseln lassen. Kleine Klumpen gegebenenfalls zerdrücken. Die Hitze reduzieren und den Maisgrieß etwa 45- 60 Minuten garen. Den Brei leicht blubbern lassen und immer wieder gut verrühren. Die Polenta ist fertig, sobald sich die Boden-Kruste gut lösen lässt. Jetzt noch die Butter unterrühren.

Den Brei auf ein Backblech gießen und glatt verstreichen. Die Polenta sollte etwa 2 cm hoch sein. Auskühlen lassen und mehrere Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Wem die klassische Zubereitung zu mühselig ist, kann auf schnell kochenden Polentagrieß oder Instantgrieß zurückgreifen.

Der vorgegarte Maisgrieß braucht je nach Beschaffenheit zwischen 5-20 Minuten. Genaue Kochzeit und Mengenangaben siehe Packungshinweis.

Die ausgekühlte und feste Polenta-Teigplatte in Scheiben, Rauten oder Kreise schneiden. Olivenöl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Polentascheiben braten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf Teller legen und nach Belieben belegen. Am besten lauwarm servieren.

Spinat-Belag:

Den Spinat waschen und das Wasser gut ausdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Nur wenige Minuten garen und mit etwas Knoblauch und Salz würzen.

Den Spinat auf die gebratenen Polentascheiben legen. Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und auf dem Spinat verteilen. Den Käse mit einem Flambierbrenner etwas schmelzen oder die Scheiben in den Ofen geben und gratinieren. Die Polentascheiben mit halbierten Tomaten belegen und gemörsertem Pfeffer bestreuen.

Mozzarella-Belag:

Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Den trockenen Mozzarella in größere Späne hobeln. Die getrockneten und frischen Tomaten in kleine Stücke schneiden, die Salbeiblätter fein hacken. Den Mozzarella mit den anderen Zutaten auf den gebratenen Polentascheiben verteilen und mit Chili, Pfeffer und Salz würzen.

Tomaten-Belag:

Die Kirschtomaten vierteln. Die Zitrone schälen, die Haut von den einzelnen Scheiben abziehen und in kleine Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit den Kapern auf den gebratenen Polentascheiben verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mortadella-Belag:

Den Radicchio säubern. Mortadella und Radicchio in feine Streifen schneiden. Beides auf den gebratenen Polentascheiben verteilen und mit etwas Olivenöl, Crema di Balsamico, Salz und Chili würzen.

Fleischsalat-Belag:

Die Kirschtomaten in Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln und die Petersilie hacken. Den Fleischsalat auf die gebratenen Polentascheiben legen und mit den vorbereiteten Zutaten bestreuen.

Rainer Sass am 03. März 2019

Wild

Gefüllter Wildschwein-Bauch vom Grill

Für 4 Personen

2 kg Wildschweinbauch	Schweinebauch	200 g Trockenpflaumen
Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 EL Pfeffer
2 EL Salz	4 Stangen Zimt	

Für die Zubereitung benötigen Sie einige Stücke Buchenholz.

Den Bauch mit der Fleischseite nach oben auslegen. Die Fläche großzügig mit Pfeffer und Salz bestreuen. Rosmarin- und Thymianzweige darauf verteilen. Die Pflaumen mittig auf das Fleisch legen. Den Wildschweinbauch zusammenrollen, mit feuerfestem Küchengarn verschnüren und von außen noch etwas salzen.

Grillkohle oder Gasgrill erhitzen. Einen flachen Topf mit etwas Rotwein unter den Rost stellen. Der Rollbraten soll bei indirekter Hitze und mit geschlossenem Deckel garen. Den Braten auf den Rost legen. Einerseits kann die heiße Glut den Rollbraten nicht direkt treffen, andererseits tropft das Fett und Fleischsaft vom Braten in den Rotwein. Daraus kann man später noch eine Soße zubereiten. Die ideale Temperatur für die Zubereitung ist etwa 130-140 Grad. Der Braten sollte langsam garen. Das macht ihn besonders zart und saftig. Die Garzeit beträgt etwa 2-2½ Stunden. Den Rollbraten immer wieder wenden und mehrmals Zimtstangen und Buchenholzstücke in die Glut oder unter die Flamme legen.

Der Braten lässt sich auch im Ofen zubereiten. Dafür den Ofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Den Braten auf einen Rost legen und mittig in den Ofen schieben. Darunter ein Backblech mit Wein oder Wasser schieben.

Rainer Sass am 08. Dezember 2019

Reh-Rücken-Filet mit Winter-Salat und Cranberrys

Für 4 Personen

Fleisch:

320 g Rehrückenfilet	1 EL Pfeffer	1 EL Wacholder
1 EL Piment	1 EL Ingwer	Flockensalz

Salat:

2 Radicchio	2 Chicorée	2 EL Sherry-Essig
2 EL Crema di Balsamico	2 EL Walnussöl	3 EL Orangensaft

Salz, Pfeffer

Birnen:

2 Birnen	1 EL Honig	1 EL Butter
----------	------------	-------------

Cranberrys:

350 g Cranberrys	150 g Zucker	1 Orange
------------------	--------------	----------

Das Rückenfilet in 4 Medaillons schneiden. Pfeffer, Wacholder und schälen und reiben. Die Gewürze gut vermengen, dann die Filets in der Gewürzmischung wälzen. Anschließend etwas Salz auf die Filets streuen. Sonnenblumen- und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten wenige Minuten braten. Die Hitze nach dem Anbraten etwas reduzieren.

Die Filets sollten im Kern noch rosa sein. Ideale Kerntemperatur ist 52-56 Grad.

Salat:

Radicchio und Chicoree putzen, die Blätter abzupfen. Die Blätter auf vier kleine Teller verteilen. Orangensaft, Walnussöl und Essig nach und nach über die Blätter träufeln. Zum Schluss Pfeffer und Salz darüber streuen. Wer mag, kann die Vinaigrettezutaten auch verrühren.

Birnen:

Die Schale der Birnen zur Hälfte längs entfernen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Die Birnen anschließend vierteln und entkernen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Birnen bei mäßiger Hitze etwa 3-4 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden. Zum Schluss Honig über die Birnen träufeln und leicht bräunen lassen.

Cranberrys:

Cranberrys mit Zucker, Saft und der geriebenen Schale einer Orange in eine Küchenmaschinenschüssel geben. Den Behälter unbedingt abdecken. Mit dem Quirl oder Knethaken die Beeren mindestens 40 Minuten langsam rühren. Sie platzen nach und nach und bilden dann mit der Zeit eine grobe kaltgerührte Marmelade.

Servieren:

Rehmedaillons mit Birnen auf Teller geben. Je 1 kleine Portion Cranberrys auf Salatblättchen setzen und dazustellen. Den Salat separat servieren.

Alternative Beilagen:

Wer mag, kann zum Reh auch frische Feigen, Orangenfilets, Kumquats oder gebratene Kräuterspitlinge servieren.

Rainer Sass am 01. November 2019

Reh-Rücken-Filets mit Speck und Linsen

Für 4 Personen

Linsen:

400 g Berglinsen	2 EL Balsamico-Essig	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	3 EL Wein	1 Prise Salz
1 Prise Zucker		

Fleisch:

800 g Rehrücken	8 Scheiben Lardo	Frühstücksspeck
Olivenöl	Pfeffer	Salz

Linsen:

Die Linsen etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Linsen mit den Essigsorten, Wein, Olivenöl, Salz und Zucker würzen.

Fleisch:

Die Rehrückenfilets säubern, in Stücke schneiden, leicht salzen und mit Olivenöl bepinseln. Auf den Grill legen und anbraten.

An den Rand des Grills schieben und bei milder Hitze indirekt zu Ende garen. Den Grill dabei möglichst verschließen. Das Fleisch ist gar, wenn die Kerntemperatur etwa 55-58 Grad beträgt. Kurz vor dem Garende die Speckscheiben auf den Grill legen und knusprig ausbacken. Die Rehrückenfilets mit Pfeffer würzen.

Wer mag, kann die Rehrückenfilets auch im Ofen zubereiten. Dafür die Filets in der Pfanne anbraten, bei 120 Grad im Ofen gar ziehen lassen und dekorativ aufschneiden.

Anrichten:

Die Rehrückenfilets auf Teller legen und den Speck daraufgeben. Den Linsensalat erwärmen und dazu servieren. Wer mag, kann dazu eine pikante Mango-Creme reichen.

Rainer Sass am 08. Dezember 2019

Schaschlik vom Wildschwein-Rücken

Für 4 Personen

600 g Wildschweinrücken	1 Paprika	1 Zwiebel
0.25 Knolle Sellerie	Pfeffer	Salz, Olivenöl

Den Wildschweinrücken säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Sellerie in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser 3 Minuten garen. Die Zwiebel in Lamellen teilen und die Paprika ebenfalls in Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken, salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen. Auf dem Grill etwa 5-6 Minuten garen. Dabei immer wieder drehen.

Dazu passen Mango-Creme und Linsen.

Rainer Sass am 08. Dezember 2019

Wildschwein-Gulasch mit Pilzen und Rosenkohl

Für 4 Personen

Fleisch:

1 kg Wildschweinkeule	1 Suppenbund	1 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein	500 ml Wasser	10 Pfefferkörner
10 Wacholderkörner	10 Pimentkörner	1 Chili-Schote
1 Bund Kräuter	3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Rosenkohl:

20 Köpfe Rosenkohl	1 EL Butter	200 ml Sahne
1 Orange	100 ml Weißwein	Salz, Zucker, Muskat

Champignons:

250 g Champignons	1 EL Butterschmalz	2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Ananas:

0.5 Ananas	1 EL Butter	
------------	-------------	--

Fleisch:

Das Fleisch in 8-10 cm große Stücke teilen. Das Suppenbund putzen und würfeln. Sonnenblumenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Das Gemüse dazugeben und ebenfalls anbraten.

Tomatenmark in den Topf rühren und kurz rösten. Rotwein, Wasser, Gewürzkörner und etwas Salz dazugeben und alles bei mäßiger Hitze und geschlossenem Deckel mindestens 1 Stunde schmoren lassen. Die Fleischstücke immer wieder wenden.

Kräuter und Chilischote hinzufügen und alles 15-30 Minuten weiter schmoren, bis das Fleisch weich und saftig ist. Den Sud durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Soße zurück in den Topf geben und die Fleischstücke darin nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und in Salzwasser 4-5 Minuten garkochen, dann kalt abschrecken. Sahne in eine Pfanne gießen und erhitzen. Die Schale der Orange mit einem Ziseler abziehen und den Saft auspressen. Beides zur erhitzten Sahne geben.

Weißwein oder Wasser dazugeben, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den abgetropften Rosenkohl in der Soße schwenken und wieder erwärmen.

Champignons:

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz und Olivenöl erhitzen und die Pilze 3-4 Minuten darin braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Ananas:

Die Ananas schälen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen, bis sie braun wird und nussig riecht. Die Ananasstücke darin kurz braten.

Anrichten:

Die Fleischstücke auf Teller geben und mit der Soße begießen. Die Champignons darauflegen. Rosenkohl und Ananasscheiben separat servieren.

Rainer Sass am 22. November 2019

Wurst-Schinken

Currywurst mit zwei Soßen und Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

Tomatensoße:

4 Tomaten	400 g Tomaten	0.2 l Tomatensaft
1 EL Himbeer-Essig	1 Chilischote	1 EL Zucker
1 Stück Ingwer	1 Passionsfrucht	

Weißer Soße:

250 g Joghurt	2 EL Mayonnaise	1 Limette
1 Prise Salz		

Zwiebel-Marmelade:

500 g Zwiebeln	0.2 l Rotwein	0.1 l Portwein
1 EL Honig	1 EL Crema di Balsamico	1 Prise Salz
2 EL Olivenöl		

Kartoffelplätzchen:

4 Kartoffeln	0.5 TL Salz	2 Zweige Thymian
1 Prise Muskat	2 EL Butterschmalz	

Currywürste:

4 Brühwürste	Rindswürste	5 EL Pflanzenfett
1 EL Butterschmalz		

Tomatensoße:

Die frischen Tomaten schälen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Dosentomaten ebenfalls zerkleinern.

Die Chilischote entkernen, dann hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Zucker in einen Stieltopf geben und hellbraun karamellisieren. Die frischen Tomaten und die Dosentomaten hineingeben. Alles bei milder Hitze köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann Chili, Ingwer und Essig hinzufügen.

Die Passionsfrucht halbieren. Das Fruchtfleisch mit den Körnern herauskratzen und zur Soße geben. Wer mag, kann die Kerne in einem Sieb auffangen. Zum Schluss den Tomatensaft hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und die Soße 10 Minuten köcheln lassen.

Weißer Soße:

Joghurt und Mayonnaise in eine Schüssel geben und verrühren. Die Schale der Limette abreiben und mit dem Limettensaft zum Dip geben. Mit 1 Prise Salz und Zucker abschmecken.

Zwiebel-Marmelade:

Zwiebeln schälen und in feine Lamellen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Rotwein, Portwein und Crema di Balsamico dazugeben. Alles bei milder Hitze 30 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Mit Honig und 1 Prise Salz abschmecken.

Gegebenenfalls noch etwas Crema di Balsamico hinzufügen.

Kartoffelplätzchen:

Ein Küchentuch in einer Schüssel auslegen. Die Kartoffeln schälen und feine Späne in das Tuch raspeln. Das Tuch schließen und so stark eindrehen, dass die Flüssigkeit aus den Kartoffeln gedrückt wird. Die Masse mit Salz, Muskat und abgezupften Thymianblättern würzen und alles gut vermengen. Mithilfe eines Esslöffels kleine Nocken aus der Masse formen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Nocken hineingeben.

Wenn die Unterseite stabil und braun ist, die Nocken wenden und ebenfalls braten. Die Hitze reduzieren und die Kartoffelplätzchen etwa 4-5 Minuten fertig garen.

Currywürste:

Die Würste oberflächlich in einem Abstand von etwa 1 cm mehrmals einschneiden. Das verhindert das Aufplatzen der Wurst, zudem erleichtert es das Zerteilen, wenn man sie nur mit einer Gabel oder einem Holzsticker serviert. Pflanzenfett und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Würste zunächst bei starker Hitze anbraten. Die Hitze reduzieren, dann die Würste in Ruhe goldbraun fertig garen.

Die Tomatensoße auf Teller oder Schälchen geben, dann die Wurst in die Soße legen. Alles mit Currypulver bestreuen. Dazu die Kartoffelplätzchen mit Joghurdip und die Zwiebel-Marmelade servieren.

Rainer Sass am 10. November 2019

Flammkuchen-Taler mit Parmaschinken

Für 4 Personen

100 ml Schlagsahne	100 ml Schmand	50 g Mehl
30 g Speisestärke	2-3 rote Zwiebeln	2-3 Lauchzwiebeln
3 Scheiben Parmaschinken	alternativ 50 g Speckwürfel	50 g geriebener Bergkäse
1 Kasten Kresse	Salz, Pfeffer	Olivenöl

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backpapier außerdem noch mit Olivenöl einpinseln. Für den Teig Sahne, Schmand, Mehl und Stärke in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und den Schinken in Stücke zupfen. Den Bergkäse reiben.

Den recht flüssigen Teig in 4 Portionen auf das Backpapier setzen und kreisrund glattstreichen. Die Teigfladen sollten nicht größer als 10 cm sein. Die Fladen mit Käse, Schinken, Zwiebeln oder anderen Zutaten belegen und 5-8 Minuten knusprig backen. Zum Schluss etwas Kresse auf die Flammkuchen streuen.

Rainer Sass am 29. Dezember 2019

Gemüse-Pfanne mit Fleischwurst

Für 4 Personen

1 Ring Fleischwurst	2 Knollen Fenchel	6 Kartoffeln
6 Möhren	24 Schalotten	1 TL Fenchelsamen
4 Lorbeerblätter	1 EL grober Senf	1 EL süßer Senf
$\frac{1}{2}$ l Wasser	Salz, Pfeffer	Butterschmalz

Die Wurst auf der Oberfläche mehrmals leicht einritzen. Gemüse und Kartoffeln schälen, putzen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Lamellen teilen. Butterschmalz in einer hohen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen und die Wurst anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Gemüse, Kartoffeln und Schalotten hineingeben und leicht rösten. Das Wasser angießen und alles salzen und pfeffern. Die Fenchelkörner in einen Mörser geben, zerreiben und zum Gemüse geben.

Die Wurst auf das Gemüse legen und den Topf oder die Pfanne verschließen.

Alles etwa 20 Minuten bei milder Hitze schmoren. Dabei platzt die Wurst etwas auf und nimmt so die Aromen besser auf. Die Wurst aus der Pfanne nehmen und in Stücke teilen. Senfsorten und Lorbeerblätter zum Gemüse geben. Die Wurststücke zurücklegen und alles nochmals 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Dann mit dem Gemüse servieren.

Rainer Sass am 26. Mai 2019

Omelett mit Mortadella

Für 4 Personen

6-8 Eier	4 EL gerieb. Edamer	1 Chilischote
1 Bund Petersilie	4 dünne Sch. Mortadella	4 Blätter Friséesalat
Butterschmalz	Pfeffer, Salz	Ketchup

Je 3 oder 4 Eier mit etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verquirlen. Die Mortadella in circa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Petersilie säubern, die Hälfte der Blätter fein hacken und den Rest von den Stielen zupfen. Die Chilischote entkernen und fein hacken.

Zwei Pfannen mit Butterschmalz erhitzen. Die Wurstscheiben hineinlegen und leicht bräunen. Die Eiermasse hinzufügen und stocken lassen. Die Hitze reduzieren, die Eiermasse immer wieder leicht hin- und herschieben und vorsichtig in der Pfanne verteilen. Dabei die ganzen Petersilienblätter und die gehackte Chilischote unterheben.

Sobald die Eiermasse gar, aber an der Oberfläche noch glänzend und feucht ist, den Fladen zusammenklappen. Gewaschene Salatblätter auf Teller verteilen, die Omeletts halbieren und auf die Salatblätter legen. Mit Edamer und gehackter Petersilie bestreuen. Zum Schluss etwas Ketchup hinzufügen.

Rainer Sass am 26. Mai 2019

Index

- Ananas, 3
Apfel, 7, 95, 97, 98, 100, 101
Avocado, 41
- Baiser, 8
Birnen, 3
Biskuit, 8
Blumenkohl, 78, 85, 134
Bohnen, 44, 78, 123
Brühe, 131
Braten, 66, 83, 85, 87, 110
Bratkartoffeln, 24
Brokkoli, 21, 44, 69, 120
- Chateau, 78
Chicoree, 27, 141
Cordon-bleu, 54, 55
Crêpe, 2–4
Crème, 5
Crumble, 11
Curry-Wurst, 146
- Dorade, 14
Doraden-Filet, 28
- Eier, 93, 94, 99, 101, 120, 123
Eintopf, 116
Eisbein(Haxe), 104
Erbsen, 26, 68, 69, 101, 104, 124
Erdbeeren, 2
- Filet, 57, 64, 69, 80, 81, 84, 105, 111
Fisch, 100, 117, 130
Fisch-Filet, 26
Flammkuchen, 147
Fleisch, 60, 64, 67, 83, 90, 92, 100, 106, 116,
118, 131, 137
Früchte, 3, 6, 8
- Gans, 36, 39
Garnelen, 74
Geflügel, 92, 114, 118
Gnocchi, 121
Grünkohl, 106, 122
- Grieß, 11
Gulasch, 61, 143
Gurke, 16, 24, 30, 47, 64, 96, 101, 102, 109
- Hähnchen-Schenkel, 37
Hühner-Brust, 40, 41
Hahn, 42
Haxe, 56, 58, 67
Hecht, 31
Hering, 16, 19
Himbeeren, 3, 6
Huhn, 38–40, 46, 47
- Käse, 116, 121, 122, 124, 126, 135–137
Kürbis, 97
Karree, 70
Kartoffel, 120, 121, 125, 127
Kartoffeln, 94, 98, 101, 116, 135
Kasseler, 106
Kaviar, 23
Kirschen, 10
Klößchen, 116
Knödel, 110, 127
Knochen, 131
Kohlrabi, 18, 44, 95, 135
Kotelett, 63, 68, 107, 108
Kraut, 96
Kuchen, 9
- Lachs, 20, 23
Lachs-Filet, 15, 17, 18, 21, 22
Lasagne, 50
Lauch, 21, 109, 147
Linsen, 55, 94, 98, 142
- Möhren, 19, 25, 29, 31, 32, 42, 48, 56, 58, 61,
67, 70, 78, 85, 87, 101, 109, 114–116,
118, 120, 124, 135, 147
- Mandeln, 8, 9, 11
Mango, 3, 97, 98, 100
Mangold, 98
Mascarpone, 8
Matjes, 24, 25

Mayonnaise, 132
 Medaillon, 57
 Mett, 146
 mit-Alkohol, 130, 131
 Mousse, 5
 Mozzarella, 122

 Nacken, 106, 108, 109
 Nudeln, 74, 75, 99, 104, 114, 124, 126

 Obst, 130–132, 135
 Orangen, 7, 8

 Paella, 26
 Paprika, 28, 67, 97, 142
 Pastinaken, 135
 Pflaumen, 11
 Pilze, 15, 18, 28, 40, 56, 57, 60, 61, 80, 81,
 85, 88, 89, 107, 130, 143
 Pizza, 122
 Polenta, 137
 Porterhouse, 82
 Pudding, 8, 9
 Pute, 44
 Puten-Schnitzel, 47

 Räucherfisch, 27
 Rösti, 23, 83
 Rüben, 101, 116, 135
 Radicchio, 27, 137, 141
 Radieschen, 64, 101
 Ragout, 60
 Reh-Rücken, 141, 142
 Reis, 26, 28, 48, 58, 60
 Rettich, 88, 97
 Rhabarber, 8, 9
 Rind, 116
 Rinder-Hack, 50
 Roastbeef, 81, 88
 Rosenkohl, 143
 Rostbraten, 90
 Rotbarsch, 29, 30
 Rote-Bete, 19, 101, 107, 125
 Roulade, 81, 89
 Rucola, 46, 50, 89, 93, 95, 100, 115, 136
 Rumpsteak, 88, 89

 Salat, 148
 Sauerkraut, 36
 Schinken, 95, 118, 147
 Schmarrn, 5
 Schnitzel, 54, 55, 62

 Schoko, 6
 Schoten, 26, 44, 67, 82, 93, 101, 115, 124
 Schulter, 66
 Seeteufel, 31
 Sellerie, 15, 16, 28, 32, 42, 50, 56–58, 67, 70,
 74, 75, 83, 87, 94, 95, 101, 102, 114,
 117, 118, 123, 124, 130, 135, 142
 Spaghetti, 126
 Spargel, 17, 44, 61, 63, 70, 88, 99, 130
 Speck, 147
 Spinat, 66, 126, 137
 Spitzkohl, 22
 Steak, 56
 Steckrübe, 116, 135
 Steinbutt, 32
 Stubenküken, 48

 Törtchen, 6
 Tatar, 23
 Tiramisu, 8
 Tomaten, 115, 118

 Vanille-Eis, 6, 8, 10
 Venusmuscheln, 75

 Weißkohl, 96
 Wiener-Schnitzel, 64
 Wild, 141, 142
 Wildschwein, 140, 142, 143
 Wildschwein-Rücken, 142
 Wirsing, 110, 111
 Wurst, 102, 137

 Zucchini, 48, 55, 120