

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Rainer Sass

2020

97 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Kartoffel-Knödel	2
Knusprige Kartoffeln aus dem Ofen	2
Ratatouille	2
Dessert	3
Biskuitrolle mit Erdbeer-Sahne-Füllung	4
Gefüllte Pfannkuchen mit Marillen-Marmelade und Nüssen	5
Gorgonzola-Birnen	5
Griechischer Joghurt mit Krokant und Früchten	6
Fisch	7
Asiatische Aal-Roulade	8
Confierte Lachsfilets auf Kartoffel-Stampf	9
Festlicher Kartoffel-Salat mit Lachs	10
Fisch-Frikadellen mit Mango-Salat	11
Frittierte Seeteufel-Filets mit Fenchel-Gemüse	12
Gebratener Aal mit Apfel-Kompott	12
Gebratener Lachs mit Spinat, Früchten und Meerrettich	13
Gefüllte Scholle	14
Kartoffel-Salat mit geräuchertem Aal	15
Kräuter-Seesaibling-Filet auf Meersalz	15
Lachs in einer Salzkruste	16
Lachsforellen-Filets mit Knoblauch	17
Möhren-Stampf mit Ei und Räucherforelle	17
Pochierter Winter-Kabeljau mit Gemüse-Reis	18

Schellfisch mit Krabben und Weißwein-Soße	19
Seesaibling-Carpaccio mit Feigen und Ziegenkäse	20
Seesaibling-Filet auf gebratener Wassermelone	20
Seesaibling-Filet mit Tomaten-Ragout	21
Seezungen-Filets mit Sahne-Soße und pochierten Eiern	22
Zander-Filet mit Fenchel-Gemüse und Kartoffeln	23
Geflügel	25
Curry-Huhn mit Reis	26
Enten-Brust mit Apfel-Kartoffel-Stampf und Bohnen-Salat	27
Enten-Filet asiatisch mit pikantem Frucht-Salat	28
Gänse-Keulen mit Soße und Kartoffel-Knödeln	29
Geschmortes Huhn mit Paprika und Kichererbsen	30
Geschnetzeltes vom Huhn mit Rösti	31
Grünkohl mit Enten-Brust-Filet und Bier-Soße	32
Heidelbeer-Risotto mit Hühner-Filet und Pilzen	33
Linsen-Gemüse mit Hähnchen-Frikadellen	34
Spitzkohl-Rouladen mit Pilzen und Huhn	35
Hack	37
Reh-Frikadellen mit Heidelbeeren und Brioche	38
Tomaten-Risotto mit gefüllten Frikadellen	39
Innereien	41
Rind-Leber-Ragout	42
Lamm	43
Gefüllte Lamm-Keule mit Couscous	44
Meer	45
Bohnen-Salat mit Garnelen	46
Garnelen mit Linsen, Avocado-Creme und Aioli	47
Krabben-Pfanne mit Queller	48

Rind	49
Griechisches Gulasch Stifado mit Kartoffel-Stampf	50
Gulasch mit Servietten-Knödeln und Spitzkohl	51
Minuten-Steak mit Brokkoli, Kartoffel-Gratin und Salat	52
Minuten-Steaks	53
Ossobuco vom Rinder-Bein mit Gremolata, Kartoffel-Stampf	54
Rinder-Filet mit Birne, Gorgonzola und Trüffeln	55
Rinder-Filet mit Rote-Bete-Chips	56
Rindfleisch mit Bouillon-Kartoffeln, Spinat, Soßen	57
Rumpsteak aus dem Wok mit Kartoffel-Stampf	59
Salat	61
Griechischer Salat mit Bohnen und Fenchel	62
Lauwarmer Spargel-Salat mit Austernpilzen	63
Melonen-Salat mit Krabben	63
Obst-Salat mit Krokant und Joghurt-Dip	64
Schwein	65
Bunter Bohnen-Salat mit Schweine-Kotelett	66
Krustenbraten mit dunkler Biersoße	67
Mini-Rouladen vom Schwein mit Orangen-Ragout	68
Schweine-Filet mit geschmortem Wirsingkohl	69
Schweine-Kotelett mit Nudel-Salat	70
Suppen	71
Apfel-Suppe mit Kokosmilch	72
Hühner-Brühe	72
Kartoffel-Sellerie-Rahm-Suppe mit Pilzen	73
Kartoffel-Suppe mit gebratener Fleischwurst	74
Soljanka	75
Tomaten-Suppe mit Risotto und Muscheln	76

Vegetarisch	77
Chili con Carne mit Banane	78
Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous	79
Gefüllte Tomaten mit Auberginen und Gorgonzola	80
Kartoffel-Omelett mit Gemüse	81
Käse-Spätzle	82
Omelett mit Champignons	82
Pochierte Senfeier mit Spargel	83
Reis-Salat mit Ananas und Gemüse	84
Selbst gemachte Tagliatelle mit Tomaten-Soße	85
Spaghetti mit Gemüse-Bolognese	86
Spaghetti mit Spinat und Champignons	87
Tagliatelle mit Käse-Soße	87
Vegetarischer Gemüseturm mit Rosenkohl und Schichtkäse	88
Vorspeisen	89
Piccata vom Schwein	90
Spargel mit lauwarmem Tomaten-Salat	90
Zwiebel-Suppe mit Käse-Toast	91
Wild	93
Wachtel-Brüste auf Ratatouille	94
Wurst-Schinken	95
Bucatini mit Kürbis-Soße	96
Burgunder-Schinken mit Spargel und Hollandaise	97
Currywurst mit pikanten Soßen und Knusper-Kartoffeln	98
Gefüllte Tomaten mit Fleisch-Salat	100
Pizza mit dreierlei Käse, Rucola und Parmaschinken	101
Rigatoni mit Salsiccia und Tomaten	102
Rührei mit Mettwurst	102
Sauerkraut-Variationen mit Kartoffel-Stampf, Würstchen	103
Schinken-Fleckerl	104
Spargel-Schinken-Röllchen aus dem Ofen	105
Strammer Max mit pochiertem Ei	105
Wurst-Salat mit Senf-Vinaigrette	106

Beilagen

Kartoffel-Knödel

Für 4 Personen:

600 g mehligk. Kartoffeln	3 Eigelb	50 g Kartoffelmehl
50 g Butter	Muskat	Salz
2 Tassen Paniermehl	1 EL Butter	

Kartoffeln schälen, kochen und ausdampfen lassen. Dann durch eine Presse geben und mit Mehl, Ei und erwärmter Butter verkneten. Dabei mit Muskat und Salz würzen. Aus der Teigmasse Knödel formen und 10 Minuten bei mäßiger Hitze in Salzwasser gar ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin rösten. Die Knödel darin wälzen.

Rainer Sass am 06. Dezember 2020

Knusprige Kartoffeln aus dem Ofen

Für 4 Personen

10 festk. Kartoffeln 2 Zweige Rosmarin Olivenöl, Salz

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben und mit Olivenöl vermengen. Die Kartoffeln gut verteilen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. 25-30 Minuten im Ofen garen. Die Kartoffeln währenddessen immer wieder wenden. Wenn sie knusprig und gar sind, aus dem Ofen nehmen und erst dann salzen.

Rainer Sass am 02. April 2020

Ratatouille

Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 gelbe Zucchini
2 grüne Zucchini	4 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	5 EL Olivenöl	0.5 Galia- oder Netzmelone
1 TL Fenchelsamen	1 TL Pfeffer	1 Bund Basilikum

Salz

Paprika und Zucchini waschen, trocknen und in kleine Stücke teilen.

Äußere Haut und Wurzelansatz der Frühlingszwiebeln entfernen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse leicht anbraten. Mit Salz und Zucker würzen. Fenchel und Pfeffer mörsern, Knoblauch schälen und fein hacken.

Gewürzmischung und Knoblauch zum Gemüse geben. Die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 5 Minuten im eigenen Saft schmoren.

Tomaten und Melone entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Melonen- und Tomatenwürfel und in Stücke gezupfte Basilikumblätter hinzufügen. Alles gut vermengen und nach Bedarf noch einmal mit Salz würzen.

Rainer Sass am 01. März 2020

Dessert

Biskuitrolle mit Erdbeer-Sahne-Füllung

Für 4 Personen:

Biskuitteig:

5 Eier	60 g Zucker	1 TL Vanille-Zucker
2 EL heißes Wasser	60 g Mehl	50 g Butter
1 TL Backpulver		

Füllung:

500 g Erdbeeren	500 ml Sahne	1-2 TL Zucker
2 EL Orangenmarmelade		

außerdem:

3-4 EL Schokoladenstreusel		
Zucker (zum Einrollen)		
Puderzucker	500 g Erdbeeren	1 EL Zucker
einige Blätter Basilikum		

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eier trennen. Für den Teig werden 5 Eigelbe, aber nur das Eiweiß von 3 Eiern benötigt. Das Eiweiß steif schlagen, die Butter zerlassen. Eigelbe mit heißem Wasser, Zucker und Vanille-Zucker in einen Stieltopf geben. Auf dem Herd (kleinste Stufe) leicht erwärmen und dabei zu einer geschmeidigen Creme aufschlagen. Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl unterrühren. Die flüssige Butter dazugeben und mit der Masse vermengen. Eine Portion Eischnee vorsichtig verrühren. Nach und nach den restlichen Eischnee langsam unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in einem Rechteck gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig 8-10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Ein Handtuch mit etwas Zucker bestreuen und die warme Teigplatte darauflegen. Den Teig mit dem Handtuch einrollen und 15 Minuten ruhen lassen.

Derweil 500 g Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Einige Erdbeeren für die Dekoration zur Seite legen. Die Sahne mit Zucker steif schlagen.

Die Teigplatte ausrollen. Zuerst mit Orangenmarmelade dünn bestreichen, dann eine Schicht Sahne hinzufügen. Die Erdbeeren darauflegen und die restliche Sahne darübergeben. Das Handtuch anheben und die gefüllte Teigplatte einrollen, dabei etwas andrücken. Teigrolle 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für das Erdbeerpüree 500 g Erdbeeren mit 1 EL Zucker in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern.

Die Rolle vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen, dann in dicke Scheiben schneiden und auf Teller legen.

Schokoladenstreusel darüber streuen und etwas Erdbeerpüree und einige Basilikumblätter dazugeben. Das Aroma passt perfekt zu den Früchten.

Rainer Sass am 01. Juni 2020

Gefüllte Pfannkuchen mit Marillen-Marmelade und Nüssen

Für 4 Personen:

150 g Mehl	3 Eier	250 ml Milch
0.5 TL Backpulver	1 Prise Salz	1 Glas Marillen-Marmelade
150 g Crème-fraîche	100 g Haselnusskerne	2 EL Puderzucker
2 EL Butter	100 ml Vin Santo	

Die Milch erwärmen. Mit Mehl, Eiern, Backpulver und Salz in einer Schüssel verrühren. Den Teig 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 1 Kelle Teig hineingeben und die Pfanne schwenken, bis sich der Teig zum Rand verteilt hat. So lange backen, bis der Pfannkuchen auf der unteren Seite gebräunt ist. Dann wenden und fertig backen.

Herausnehmen und auf einem Drittel großzügig Marillen-Marmelade streichen. Etwas Crème fraîche darüberstreichen und die Pfannkuchen einrollen. Mit Puderzucker bestreuen. Auf diese Art weitere Pfannkuchen herstellen.

Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne rösten. Etwas Butter und Puderzucker dazugeben. Karamellisieren lassen, den Süßwein angießen und alles verrühren (auf den Süßwein kann bei Bedarf verzichtet werden).

Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten und die Nüsse darüber verteilen.

Rainer Sass am 06. Dezember 2020

Gorgonzola-Birnen

Für 4 Personen

2 Birnen	100 g Gorgonzola dolce	1 EL Honig
0,1 l Süßwein	Wasser	1 EL gehacktes Bohnenkraut
1 EL Butter	3 EL Olivenöl	

Die Birnenschale zur Hälfte mit dem Sparschäler abziehen, sodass ein längliches Streifenmuster entsteht. Die Birnen halbieren und entkernen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenhälften anbraten, bis sie leichte Bratspuren haben.

Die Schnittseiten der Birnenhälften nach oben drehen und die Aushöhlung großzügig mit Gorgonzola füllen.

Süßwein und etwas Wasser hinzufügen, sodass der Boden der Pfanne gut bedeckt ist.

Nun den Honig und das Bohnenkraut in den Sud geben und die Pfanne verschließen. Die Birnen etwa fünf Minuten sanft köcheln lassen. Der Käse schmilzt und aromatisiert dabei die Birnen und den Sud.

Man kann die Birnen auch bei 220 Grad im Ofen etwa zehn Minuten braten. Dafür muss die Pfanne nicht verschlossen werden.

Die Birnenhälften auf Teller geben und mit dem Sud begießen. Dazu passt Vanilleeis.

Rainer Sass am 05. Januar 2020

Griechischer Joghurt mit Krokant und Früchten

Für 4 Personen

500 g griech. Joghurt	100 ml Milch	3 EL Honig
1 Stange Vanille	2 Orangen	2 Passionsfrüchte
4 Feigen	50 g Pinienkerne	50 g Walnüsse
100 g Zucker	1 TL Butter	

Die Nüsse grob hacken. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Butter in den flüssigen Zucker rühren und die Masse hellbraun karamellisieren. Nüsse und Pinienkerne hinzufügen und mit dem Karamell vermengen. Die Masse sofort auf Backpapier gießen und mit einem Löffel oder Nudelholz flach verstreichen. Erkalten lassen und mit einem schweren Gegenstand in Stücke und kleine Brocken schlagen.

Die Orange schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Die Scheiben nochmals vierteln. Die Passionsfrüchte aufschneiden und das Fruchtfleisch auslösen. Orangenviertel mit Passionsfrüchte vermengen. Die Feigen säubern und achteln.

Den Joghurt in eine Schüssel füllen und mit etwas Milch verrühren. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen und zum Joghurt geben. Mit Honig süßen und wie folgt in Gläsern anrichten: Zunächst den Boden mit Joghurt füllen. Darauf die OrangenPassionsfrucht- Mischung geben. Darüber wieder etwas Joghurt. Nun Feigen und etwas Karamell dazugeben. Man kann das Dessert nach Belieben auch mehrfach schichten.

Rainer Sass am 18. Oktober 2020

Fisch

Asiatische Aal-Roulade

Für 4 Personen:

2 frische Aal-Filets	300 g Schweinebauch	1 Suppenbund
2 EL Kurkuma	4 Austernpilze	2 Schalotten
4 EL Austernsoße	4 EL Fischsoße	0.2 l Hühnerbrühe
1 Bund Schnittlauch	2 Bund Koriander	1 Flasche Erdnussöl
Pfeffer, Salz, Zucker		

Das Suppengemüse putzen und in Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Schweinebauch und Suppengemüse in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 45 Minuten kochen. Das Fleisch abkühlen lassen und in dünne, kleine Scheiben schneiden.

Die Aale häuten und die Filets auslösen, in etwa 15 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten häuten und fein würfeln.

Fischsoße und Austernsoße mit 3 EL Schalotten sowie Kurkuma und etwas Pfeffer verrühren. Marinade und Aalfilets in einer Schüssel gut vermengen und etwa 3 Stunden ziehen lassen.

Etwa 16 Schnittlauchhalme kurz in kochendes Wasser tauchen und auf Küchentrepp legen. Die restlichen Schnittlauchhalme in feine Ringe schneiden. Die Aalfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auslegen. Die Marinade aufheben. Die Aalfilets pfeffern und jeweils mit 3-4 Schweinebauchscheiben belegen und zu Rouladen aufrollen. Mit 2 Schnittlauchhalmen zubinden. Die Austernpilze in Scheiben schneiden.

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Die Rouladen vorsichtig hineinlegen und 1 $\frac{1}{2}$ Minuten frittieren, dabei wenden. Die AalRouladen aus dem Frittierfett nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Austernpilze und Schnittlauchröllchen kurz farblos anbraten und die Marinade hinzufügen. Etwas Hühnerbrühe angießen, die Rouladen in den Sud legen und bei milder Hitze 4-5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Korianderblätter grob zupfen und zum Schluss in die Soße geben.

Durch die asiatischen Gewürzsoßen kann der Sud sehr salzig schmecken. Nach Geschmack den Sud noch mit Hühnerbrühe verdünnen. Die Aalrouladen mit Soße und Basmati-Reis servieren.

Rainer Sass am 09. Februar 2020

Confierte Lachsfilets auf Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Kartoffelstampf, Tomaten:

1 kg festk. Kartoffeln	2 EL Butter	Salz
Muskatnuss	4 Tomaten	1 Prise Zucker
Olivenöl		

Fisch:

800 g frisches Lachsfilet	1 l Olivenöl	3 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	Kräuter	

Kartoffelstampf, Tomaten:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Dabei die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Zucker und etwas Öl vermengen und mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen.

Fisch:

Confiere ist eine traditionelle Küchentechnik, bei der entweder Geflügel oder Fisch im eigenen Fett gegart und konserviert werden oder alternativ schonend in Öl zubereitet werden. Die Lachsfilets behalten dadurch ihr volles Aroma und bleiben besonders saftig.

Die Filets säubern und gegebenenfalls entgräten. Olivenöl in einen Topf füllen und auf maximal 60 Grad erhitzen. Eine angeritzte Chilischote und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen.

Kräuter wie Thymian oder Rosmarin kann man ebenfalls dazugeben. Die Lachsstücke in das Öl legen, sie sollten gut bedeckt sein. Die Temperatur konstant halten und darauf achten, dass sie auch am Boden nicht überschritten wird. Ansonsten würde das Eiweiß austreten und der Fisch trocken werden. Der Lachs sollte im Idealfall seine Originalfarbe behalten und eine saftige und eher roh-anmutende Konsistenz haben. Das Garen in Öl dauert etwa 12-20 Minuten. Perfekt ist der Lachs, wenn er eine Kerntemperatur von 50 Grad hat. Alternativ kann man den Lachs auch gut im Backofen confieren.

Die Lachsfilets aus dem Öl nehmen und überschüssiges Fett abtupfen.

Mit Salz oder knusprigen Meersalzflöckchen bestreuen und mit dem Kartoffelstampf und den Tomaten servieren.

Rainer Sass am 15. November 2020

Festlicher Kartoffel-Salat mit Lachs

Für 4-6 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Prise Kümmel	500 g Lachsfilet
1 Bund grüner Spargel	3 St. Staudensellerie	0.5 l Gemüsebrühe
2 Pack. rote, grüne Kresse	Salz	Pfeffer
Olivenöl	Crème-fraîche	einige Kirschtomaten

Die ungeschälten Kartoffeln mit etwas Kümmel in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln abkühlen lassen, dann pellen. 2-3 EL Brühe beiseitestellen.

Die restliche Brühe erwärmen, in eine große Schüssel geben und die gekochten Kartoffeln hineinschneiden. Alles gut vermengen und ziehen lassen.

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen. Das vorbereitete Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel einige Minuten braten. Er sollte gar, aber auch noch bissfest sein.

Nun Staudensellerie und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und nur kurz anbraten. Etwas Brühe hinzufügen und die Gemüse salzen und etwas zuckern. Die Gemüse mit den Kartoffeln vermengen.

Das Lachsfilet salzen, pfeffern und in Olivenöl scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den Lachs 3-4 Minuten braten. Dabei zwei- bis dreimal wenden. Er sollte im Kern noch schön rosa und glasig sein. Den Lachs auf einen Teller geben und in Stücke zerpfücken. Die Lachsstücke zum Kartoffelsalat geben.

Nun noch die Kresseblätter von den Stielen schneiden und hinzufügen.

Den Salat 10 Minuten ziehen lassen und gegebenenfalls nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Servieren:

Den Kartoffelsalat auf Teller geben und mit je 1 Klecks Crème fraîche, 1 Kirschtomate und Kresse garnieren.

Rainer Sass am 18. Dezember 2020

Fisch-Frikadellen mit Mango-Salat

Für 4 Personen

Frikadellen:

600 g Kabeljaufilet vom Kabeljau	4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
1 (Bio-) Zitrone	1 EL Paniermehl	1 Prise Cayenne-Pfeffer
2 EL Rapsöl	Salz	50 g asiat. Pankomehl
Butterschmalz	Olivenöl	

Salat:

2 Mangos	1 Chilischote	4 EL Mangosaft
1 unbehandelte Limette	Olivenöl	

Frikadellen:

Das Kabeljaufilet waschen, trocknen, in Stücke schneiden und die Gräten entfernen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Das Kabeljaufilet mit dem Gemüse, etwas Paniermehl und Rapsöl in eine Küchenmaschine geben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Cayenne-Pfeffer würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und in Pankomehl wälzen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mäßiger Hitze etwa 5-6 Minuten goldbraun ausbacken.

Salat:

Die Mangos schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Mangosaft in eine Schüssel geben und vermengen. Die Chilischote hacken, die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Salat mit Chili, Limettensaft und -abrieb, Salz und etwas Olivenöl würzen.

Die Frikadellen auf dem Mango-Salat anrichten.

Rainer Sass am 15. März 2020

Frittierte Seeteufel-Filets mit Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen

Fisch:

500 g Filet vom Seeteufel 2 Beutel Tempuramehl Wasser
pflanzliches Frittieröl Salz

Fenchelgemüse:

2 Knollen Fenchel 2 EL brauner Zucker 0.1 l weißer Balsamico-Essig
0.1 l Orangensaft 2 (Bio-) Orangen Meersalz
Pfeffer

Fisch:

Seeteufelfilets waschen und die Häute entfernen. In etwa 3 cm große Stücke schneiden und leicht salzen. Das Tempuramehl nach Packungsanweisung mit Wasser zu einem dünnen Teig anrühren. Das Frittierfett erhitzen.

Die Seeteufelfilets durch den Tempurateig ziehen und im Frittierfett 3-4 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Das überschüssige Fett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Fenchelgemüse:

Fenchelknollen säubern und den angetrockneten Boden entfernen. Das Grün hacken, die Stiele in feine Scheiben schneiden.

Die Fenchelknollen in dünne Späne hobeln. Die Orangenschale abreiben, die Filets auslösen.

Braunen Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen.

Balsamico-Essig hinzufügen und den Zucker darin auflösen.

Orangensaft hinzufügen und alles etwas einkochen. Den heißen Sud zum gehobelten Fenchel geben und gut vermengen. Das Fenchelgemüse mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb würzen. Zum Schluss die Orangenfilets, das Grün und die fein geschnittenen Fenchelstile untermengen.

Das lauwarmer Fenchelgemüse mit den frittierten Seeteufelfilets anrichten.

Rainer Sass am 15. März 2020

Gebratener Aal mit Apfel-Kompott

Für 4 Personen

4 rohe, kleine Aale Butterschmalz Pflanzenöl
Pfeffer, Salz 3 Äpfel 2 Schalotten
3 EL Rosinen 1 EL geriebener Ingwer 0.1 l Weißwein
1 TL Honig 1 EL Olivenöl

Die Äpfel schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel scheiden. Die Schalotten ebenfalls fein würfeln, den Ingwer reiben. Die Äpfel mit den Schalotten und etwas Olivenöl in einen Topf geben und farblos anschwitzen. Rosinen, Ingwer, Honig und Weißwein hinzufügen und alles etwa 6-7 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Kompott leicht zerstampfen. Es sollte in der Konsistenz eher etwas gröber als zu fein sein. Das Apfelkompott warm stellen.

Die Aale häuten lassen. Butterschmalz und Pflanzenöl in eine Pfanne geben und die Aale rundum anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Aale in 5-6 Minuten fertig garen. Dabei salzen und pfeffern.

Rainer Sass am 09. Februar 2020

Gebratener Lachs mit Spinat, Früchten und Meerrettich

Für 4 Personen

Spinat:

1 kg frischer Feldspinat	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	1 EL Butter	1 unbehandelte Zitrone
Olivenöl	Muskat	Pfeffer, Salz

Früchte:

0.5 l Maracuja-Saft	4 Scheiben Ingwer	1 kleine Chilischote
0.25 Ananas	1 Mango	1 Stück Papaya
2 Passionsfrüchte	1 Kiwi	1 Orange
Honig		

Meerrettich-Soße:

200 ml Sahne	100 ml Weißwein	80 g kalte Butter
1 EL (aus dem Glas) Meerrettich	frischer Meerrettich	Salz
Pfeffer	Zucker	Zitronensaft

Lachs:

800 g Lachsfilet	2 EL Meerrettich	Pfeffer
Salz	Olivenöl	Butter

Zuerst die Früchte vorbereiten: Maracujasaft mit Chili und Ingwer auf 0,1 l einkochen lassen. Das sind etwa 4-5 EL. Die Früchte säubern und schälen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Passionsfrüchte über einem Sieb auskratzen, Früchte und Saft mischen.

Bei den Früchten können Sie nach Geschmack und Angebot variieren. 3-4 unterschiedliche Südfrüchte sollten es schon sein.

Den eingekochten Saft zu den Früchten geben und alles etwas ziehen lassen.

Den Spinat gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Schalotten, Knoblauch und Chili säubern und in Würfel oder feine Scheiben schneiden. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten bei mäßiger Hitze mindestens 4-5 Minuten farblos dünsten. Nach und nach den Spinat in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen und mit dem Ansatz vermengen. Das Gemüse ist dann bereits gar. Dabei mit Salz, Muskat, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb würzen.

Die Früchte und etwas Sud zum Spinat geben und alles gut vermengen.

Meerrettich-Soße:

Sahne und Weißwein in einen Topf geben und um ein Drittel einkochen lassen. Die Butter in Würfel schneiden und möglichst auf Eiswürfel legen. Die kalten Butterstücke nach und nach in die Soße geben und mit einem Schneebesen verrühren. Wenn die Soße eine schöne sämige Konsistenz hat, mit Meerrettich, Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Lachs:

Lachsfilet säubern, gegebenenfalls Gräten entfernen und leicht salzen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten braten. Die Filets sollen im Kern rosa und noch etwas glasig sein. Zum Ende der Bratzeit frischen Meerrettich auf den Lachs hobeln und die Filets mit gemörsertem Pfeffer bestreuen.

Anrichten:

Das Früchte-Spinat-Gemüse auf Teller geben. Darauf ein Lachsfilet platzieren, Meerrettich-Soße darübergießen.

Rainer Sass am 01. Juni 2020

Gefüllte Scholle

Für 4 Personen

2 Schollen	100 g weiße Champignons	2 Zwiebeln
50 g gewürfelter Speck	100 g Nordseekrabben	1 (Bio-) Zitrone
1 Bund Petersilie	3 Sorten Pfeffer	Salz, Rapsöl, Butter

Die Mittelgräte der Scholle entfernen, sodass der Korpus einen grätenfreien Hohlraum zum Füllen bietet. Dafür benötigt man etwas Geschick, eine Küchenschere und ein scharfes Messer: Die Scholle auf der dunklen Hautseite in der Mitte längs anschneiden.

Den Fisch entlang des Kopfes ebenfalls anschneiden.

Die Filets von der Gräte lösen, sodass rechts und links zwei Taschen entstehen. Die Filets zur Seite klappen und die Grätenspitzen an den Rändern mit einer Schere anschneiden. Die Mittelgräte am Kopf und vor der Schwanzflosse durchschneiden, mit einem Messer unter die Gräte gehen und die unteren Filets freilegen. Das Grätengerüst entnehmen.

Für die Füllung Schalotten und Champignons putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Speck würfeln. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten anbraten.

Die ausgehöhlten Schollen außen und innen salzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schollen im aufgeklappten Zustand anbraten. Die Zitronenschale abreiben und die Petersilie hacken. Unterschiedliche Pfeffersorten grob mörsern. Die Innenflächen der Schollen mit den angebratenen Zutaten füllen. Darauf das Krabbenfleisch legen und mit Petersilie, Pfeffer und Zitronenabrieb bestreuen. Die Pfanne verschließen und die Schollen bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen. Zwischenzeitlich etwas Butter und Zitronensaft in die Pfanne geben und den Sud über die Füllung schöpfen.

Alternative kann man die Schollen auch im verschlossenen Zustand braten. Dafür die Scholle zunächst füllen, dann zuklappen und in der Pfanne ebenfalls 6-8 Minuten braten. Scholle und Sud mit etwas Zitronensaft würzen.

Die gefüllten Schollen in der Pfanne servieren und vor den Augen der Gäste in Portionsstücke teilen. Dazu Salat und Brot servieren.

Rainer Sass am 15. März 2020

Kartoffel-Salat mit geräuchertem Aal

Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	3 Gewürzgurken	2 Zwiebeln
3 gekochte Eier	3 EL Mayonnaise	2 EL Joghurt
200 ml Hühnerbrühe	2 EL Weinessig	1 Bund Petersilie
100 g Räucheraal	Pfeffer	Salz, Zucker

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen. Leicht auskühlen lassen, pellen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln häuten und in feine Ringe teilen. Butter und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 34 Minuten farblos anschwitzen. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Die Eier hart kochen, pellen und grob hacken. Die Gurken in Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln in eine Schüssel geben, vorsichtig mit der erwärmten Brühe vermengen und etwas Essig hinzufügen. Zwiebeln, Eier und Gurken untermengen. Mayonnaise und Joghurt hinzufügen und den Kartoffelsalat mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Essig abschmecken. Den Räucheraal in Stücke schneiden und zum Salat geben. Alternativ kann man den Salat auch mit anderem Räucherfisch anrichten genießen.

Rainer Sass am 22. November 2020

Kräuter-Seesaibling-Filet auf Meersalz

Für 4 Personen:

4 Seesaibling-Filets	10 Salbeiblätter	2 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch
1 unbehandelte Zitrone	1 kg einfaches Meersalz	

Seesaiblings lets waschen, trocken und entgräten. Die Kräuter säubern und die Rosmarinzweige in Stücke teilen. Ingwer, Knoblauch und Zitrone in feine Scheiben schneiden.

Salz in eine tiefe Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Etwa 0,2 Liter Wasser hinzufügen, damit das Salz nicht anbrennt.

Nun auf das Salz zunächst die Kräuter und Gewürze legen, dann die Fisch lets. Die Pfanne verschließen und die Fisch lets bei milder Hitze 7-8 Minuten garziehen lassen. Die Fisch lets aus der Pfanne nehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Dazu passt Basmatireis und ein Salat.

Rainer Sass am 29. März 2020

Lachs in einer Salzkruste

Für 8 Personen

Fisch:

3 kg Lachs	4 kg Meersalz	8 Eiweiß
1 Tasse Wasser	Kräuter	1 Zitrone
2 Zehen Knoblauch		

Sauce Béarnaise:

250 ml Orangensaft	100 g kalte Butter	2 Eigelb
1 Zweig Estragon	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Tomaten-Pfirsich-Salat:

4 Pfirsiche	2 Tomaten	2 Orangen
400 ml Orangensaft	2 EL Estragon-Essig	2 EL Olivenöl
Zitronensaft	1 Zweig Estragon	Salz, Pfeffer, Zucker

Fisch:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Lachs gut säubern und den Kopf entfernen. Backpapier auf einem Backblech auslegen. Meersalz, Wasser und Eiweiß in eine Schüssel geben und vermengen. Pro kg Salz benötigt man 2 Eiweiß und einen kleinen Schuss Wasser. Die Masse darf nur feucht und geschmeidig, aber nicht zu flüssig werden.

Eine dicke Schicht Salzmasse auf das Backpapier geben. Den Lachs daraufsetzen und den Bauch mit Kräutern (Thymian, Rosmarin, Salbei, Petersilie), Zitronenscheiben und Knoblauch füllen. Mit der Salzmasse bedecken und rundum verschließen.

Etwa 35-40 Minuten im Ofen garen.

Das Backblech auf den Tisch stellen. Die Kruste mithilfe eines Fleischklopfers oder Hammers anschlagen und vorsichtig entfernen. Die Haut abheben und die Filets auslösen.

Sauce Béarnaise:

Den Orangensaft auf circa 3 EL Flüssigkeit einkochen, von der Herdplatte ziehen und etwas auskühlen lassen. Das Eigelb zur Reduktion geben und den Topf wieder zurück auf die warme Herdplatte stellen. Mit einem Schneebesen alles gründlich und schaumig aufschlagen. Den Topf beim Aufschlagen immer wieder von der Herdplatte nehmen. Die Masse darf nicht zu heiß werden, sonst flockt sie aus. Sobald die Masse eine gute Bindung hat und etwas fester wird, nach und nach kalte Butterstücke hinzufügen. Dabei immer kräftig weiterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Estragonblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zur Soße geben.

Tomaten-Pfirsich-Salat:

Orangen schälen. Pfirsiche, Tomaten und Orangenfleisch in Stücke schneiden. Den Orangensaft auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Mit Olivenöl, Estragon-Essig, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker zu einer Vinaigrette verrühren und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen. Estragonblätter vom Stiel zupfen, fein hacken und zum Salat geben.

Den Lachs mit Sauce Béarnaise, Tomaten-Pfirsich-Salat oder anderen Beilagen servieren.

Rainer Sass am 03. Oktober 2020

Lachsforellen-Filets mit Knoblauch

Für 4 Personen:

2 Lachsforellen-Filets 2 Zehen Knoblauch 2 EL Kokosöl
Salz Pfeffer

Lachsforellenfilets säubern und Gräten entfernen. Die Filets schräg von der Haut in längliche Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filetscheiben mit dem Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Filets und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit Meersalz und etwas Pfeffer bestreuen.

Als Snack oder Vorspeise mit Salat und Baguette servieren.

Rainer Sass am 29. März 2020

Möhren-Stampf mit Ei und Räucherforelle

Für 4 Personen

500 g Moormöhren 1 EL geriebener Ingwer 1 EL Butter
2 EL Rapsöl

alternativ: Olivenöl

1 Prise Salz 1 Prise Zucker 2 Bio- Eier
2 geräucherte Forellenfilets 1 Knolle junger Knoblauch 0.5 Bund Petersilie
2 Stangen Frühlingszwiebeln 4 Scheiben Brot

Die Möhren waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Salz und Zucker gar kochen. Das Kochwasser abgießen, dabei etwas Sud auffangen. Die Möhren nicht zu fein stampfen und mit Kochsud, Butter und Öl zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Den Stampf mit geriebenem Ingwer, Salz und Zucker abschmecken.

Frühlingszwiebeln und Petersilie putzen und fein hacken. Eier etwa 6 Minuten wachweich kochen. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen. Die Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Knoblauchknolle anschneiden und die Brotscheiben mit der Schnittfläche oder alternativ mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben.

Zum Anrichten Möhrenstampf jeweils auf eine Brotscheibe geben, darauf etwas gezupfte Forelle und jeweils ein halbes Ei drapieren. Die Kräutermischung darüberstreuen. Nach Belieben noch etwas Öl darüberträufeln.

Rainer Sass am 11. März 2020

Pochierter Winter-Kabeljau mit Gemüse-Reis

Für 4 Personen

Fisch:

500 g Kabeljau	3 Lorbeerblätter	100 ml Weißwein
2 Zwiebeln	2 EL Weißwein-Essig	10 Pfefferkörner
flockiges Meersalz	1 Prise Zucker	

Reis:

2 Tassen Basmatireis	1 Stück Ingwer	1 Chilischote
1 Möhre	2 Stangen Staudensellerie	10 weiße Champignons
0.5 Ananas	Traubenkern- und Olivenöl	1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Dill	Salz	Pfeffer

Fisch:

Das Skreifilet portionieren. Die Haut mit einem scharfen Messer mittig leicht einschneiden, dann etwas Meersalz in die Schnittstellen streuen. Die Zwiebeln häuten und in Lamellen schneiden. Wasser in eine Pfanne mit hohem Rand, eine Bratreine oder einen Topf füllen und erhitzen. Die vorbereiteten Zwiebeln, Lorbeer, Pfeffer, Weißwein, Essig, 1 Prise Salz und Zucker hinzufügen und alles einmal aufkochen. Dann die Hitze auf kleinste Stufe herunterschalten und den Sud etwas abkühlen lassen. Die Filets sollen nicht kochen, sondern bei etwa 70-80 Grad langsam gar ziehen (pochieren).

Die Filets in den Sud legen und etwa 5-6 Minuten garen. Sie sollten dabei vom Sud bedeckt sein. Zum Schluss immer mal wieder ein Stück herausnehmen, die Lamellen leicht auseinanderdrücken und den Garzustand testen. Die Filets sollten innen noch schön glasig sein.

Reis:

Den Basmatireis mit Wasser, Salz und einigen Ingwerscheiben aufsetzen, einmal aufkochen, dann bei geringer Temperatur etwa 20 Minuten fertig garen.

Möhren und Staudensellerie putzen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Champignons ebenfalls säubern und in Scheiben schneiden. Ananas schälen und das Fruchtfleisch in Würfel teilen. Chilischote fein hacken. Oliven- und Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze anbraten, die Hitze reduzieren und alles nur wenige Minuten schmoren lassen.

Dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Ananasstücke parallel in einer weiteren Pfanne kurz in Olivenöl anbraten und mit der zerkleinerten Chilischote würzen.

Anrichten:

Reis auf Teller geben, das Gemüse und die Ananas auf dem Reis verteilen. Drauf das Fischfilet legen und mit flockigem Meersalz und den Kräutern bestreuen.

Rainer Sass am 21. Februar 2020

Schellfisch mit Krabben und Weißwein-Soße

Für 4 Personen

Fisch:

800 g Schellfischfilet 4 Lorbeerblätter 2 Zwiebeln
1 EL Pfefferkörner 2 EL Weißwein-Essig 1 Bio-Zitrone

Salz

Weißwein-Soße:

200 ml Grüner Veltliner 200 ml Sahne 100 ml Fischfond
70 g kalte Butter 1 Bio-Zitrone 200 g Krabbenfleisch
1 EL gehackter Dill Salz

Kartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln 2 EL Butter 1 Bund Petersilie
Salz

Fisch:

Einen breiten und hohen Topf (alternativ Bratenreine oder Pfanne) zu drei Viertel mit Wasser füllen. Die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Die Zitrone putzen und mit der Schale in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Lorbeerblättern, Essig, Salz und Pfefferkörner ins Wasser geben. Den Sud einmal aufkochen, dann auf kleine Temperatur stellen. Das Wasser sollte nur noch ganz leicht simmern.+ Den Fisch säubern, portionieren und gegebenenfalls entgräten. Die Filets mit der Haut in den Sud legen. Die Haut schützt das Fleisch und hält es zusammen. Die Filets 4-5 Minuten ziehen lassen.

Der Fisch ist gar, wenn sich die Lamellen leicht auseinanderziehen lassen.

Weißwein-Soße:

Den Wein in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Dann die Sahne und den Fischfond dazugeben und alles zu einer sämigen Konsistenz einkochen lassen. Nach und nach kalte Butterstücke unterrühren. Die Soße sollte eine cremige Konsistenz bekommen. Dill hacken und etwas Schale von der Zitrone abreiben. Beides zur Soße geben. Zum Schluss etwas Salz und die Krabben hinzufügen. Die Soße nicht mehr kochen, da die Krabben sonst zäh werden und ihren feinen Geschmack verlieren.

Kartoffeln:

Kartoffeln mit Schale kochen, dann pellen. Die Petersilie säubern und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln anrösten. Die Petersilie hinzufügen und dabei die Pfanne schwenken, bis die Knollen rundum gut bedeckt sind.

Servieren:

Die Schellfichfilets auf Teller legen und vorsichtig die Haut entfernen. Mit der Soße und den Kartoffeln servieren.

Rainer Sass am 13. September 2020

Seesaibling-Carpaccio mit Feigen und Ziegenkäse

Für 4 Personen:

2 Seesaibling-Filets 4 frische Feigen 2 Taler Ziegenfrischkäse
2 EL Walnussöl 1 Limette 50 g Pinienkerne
Meersalz Pfeffer

Saiblingsfilets säubern und die Gräten entfernen. Filets schräg von der Haut in dünne Scheiben schneiden. Feigen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden, den Ziegenfrischkäse in kleine Stücke bröseln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.

Kleine Teller zunächst mit einer Schicht Filetscheiben auslegen, darauf die Feigenscheiben legen. Walnussöl und etwas Limettensaft darüber träufeln. Nun eine zweite Schicht Fisch auf die Feigen legen und wieder mit etwas Öl und Limettensaft beträufeln. Eine Prise Meersalz hinzufügen, dann die Pinienkerne darüber streuen.

Zum Schluss die Käsestückchen auf das Carpaccio legen und als Snack oder Vorspeise servieren.

Rainer Sass am 29. März 2020

Seesaibling-Filet auf gebratener Wassermelone

Für 4 Personen:

Fisch:

4 Seesaibling-Filets 0.25 Wassermelone 2 EL brauner Zucker
gemörster Pfeffer Meersalz Olivenöl 1 Bund Petersilie

Dip:

150 g Crème-fraîche 1 unbehandelte Limette Pfeffer, Salz,
Zucker Olivenöl

Saiblingsfilets säubern und die Gräten entfernen. Das Fleisch der Wassermelone in etwa 1 cm dicke, rechteckige Scheiben schneiden. Die Melonenscheiben sollen etwa der Größe der Fischfilets entsprechen.

Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Braunen Zucker hinzufügen und auflösen lassen. Die Melonenscheiben auf das Karamell legen und kurz von beiden Seiten braten.

Parallel eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten braten. Der Kern der Filets sollte unbedingt noch glasig sein. Die Seesaiblingfilets mit Meersalz würzen und die Melone mit Pfeffer bestreuen.

Petersilie waschen und hacken.

Den vorbereiteten Dip (siehe unten) auf die Teller geben, darauf zunächst die Melonenscheiben, dann die Saiblingsfilets platzieren und mit Petersilie bestreuen.

Dip:

Crème fraîche mit je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Mit geriebener Limettenschale und Limettensaft pikant abschmecken. Den Dip zunächst zubereiten, dann den Fisch braten.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Rainer Sass am 29. März 2020

Seesaibling-Filet mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen:

4 Seesaibling-Filets 5 Tomaten 2 Passionsfrüchte
brauner Zucker Olivenöl, Salz Meersalz

Tomaten säubern und den Stielansatz entfernen, dann halbieren und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Tomaten hinzufügen.

Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Das Fruchtfleisch zu den Tomaten geben und verrühren. Etwas Himbeeressig, Zucker und Salz hinzufügen und das Ragout 2-3 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen.

Saiblings filets säubern und die Haut mehrmals leicht einritzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten, bis auch die Oberseiten fast gar sind.

Filets wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Das Tomaten-Ragout auf Teller geben und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Filets mit der knusprigen Haut auf das Ragout legen und mit etwas Meersalz bestreuen.

Rainer Sass am 29. März 2020

Seezungen-Filets mit Sahne-Soße und pochierten Eiern

Für 4 Personen

1.2 kg Seezungenfilets	2 Tomaten	1 Stange Sellerie
1 Zitrone	200 ml Sahne	200 ml Fischfond
200 ml Weißwein	3 EL Butter	2 EL Mehl
4 Eier	2 EL Essig	1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Olivenöl		

Die Seezungenfilets portionieren, säubern und in der Mitte teilen. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Selleriestange putzen und in feine Ringe teilen. Da die Seezungen nur kurz garen müssen, zunächst die Soße herstellen und die Eier pochieren.

Die Sahne in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Fischfond und Wein hinzufügen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Zwei Drittel der Butter und das Mehl verkneten. Die Mehlbutter nach und nach zur Soße geben, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Eier aufschlagen und zum Pochieren zunächst in Tassen füllen. So können sie besser in den Topf gleiten. Wasser mit etwas Essig aufkochen, die Hitze reduzieren. Mit einem Löffelstiel einen Strudel im Kochwasser erzeugen. Die Eier am besten nacheinander pochieren. Dafür je ein Ei vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. Die Rotation hält das Eiweiß beim Garen in Form. Zusätzlich kann man dafür auch einen Löffel zu Hilfe nehmen. Die Eier etwa 4 $\frac{1}{2}$ Minuten ziehen lassen. Dann ist das Eigelb noch flüssig. Aus dem Wasser nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Seezungenfilets mit Salz würzen. Olivenöl und restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Seezungenfilets hineingeben und etwa 3 Minuten braten. Dabei wenden und immer wieder mit dem Sud beträufeln. Nach 2 Minuten Tomaten und Sellerie dazugeben. Alles mit 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft würzen.

Die Seezungenfilets mit Tomaten und Sellerie auf Teller geben, die pochierten Eier obenauf setzen und alles mit der Sahnesoße begießen. Dazu passen Kartoffeln.

Rainer Sass am 08. November 2020

Zander-Filet mit Fenchel-Gemüse und Kartoffeln

Für 4 Personen

Für Fisch und Fond:

800 g Zanderfilet	1 Suppenbund	1 Zwiebel
Kräuter	Anisschnaps	1 EL Fenchelsamen
flockiges Meersalz	Butterschmalz	Olivenöl

Für das Fenchel-Gemüse:

2 Knollen Fenchel	2 Tomaten	1 TL Fenchelsamen
200 ml Fischfond	2 EL Anisschnaps	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	100 ml Sahne	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	Butter, Salz
------------------------	-------------------	--------------

Für Fisch und Fond:

Einen ganzen Zander kaufen, die Filets vom Händler auslösen und schuppen lassen.

Die Fischkarkassen mitnehmen, daraus lässt sich wie folgt ein Fischfond für das Fenchelgemüse zubereiten: Karkassen mit 1 geputztem Suppenbund, Zwiebel, Kräutern und etwas Anisschnaps in einen Topf geben. Wasser hinzufügen, bis alles bedeckt ist. Aufkochen und bei mäßiger Hitze etwa $\frac{1}{2}$ Stunde köcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken.

Die Filets in Portionen teilen. Die Haut zwei- bis dreimal einritzen und die Filets mit Fenchelsamen und Salz würzen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf den Hautseiten braten, bis nur noch die Oberflächen der Filets glasig sind. Durch längeres Braten wird die Haut schön knusprig und kann mitgegessen werden. Die Filets wenden und auf der Fleischseite kurz fertig braten.

Für das Fenchel-Gemüse:

Den Fenchel putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und in feine Scheiben teilen. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe andrücken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten sowie die angedrückte Knoblauchzehe anschwitzen. Den Fenchel hinzufügen und ebenfalls etwas anschwitzen. Fischfond und Anisschnaps dazugeben. Alles salzen, pfeffern und die Fenchelsamen sowie Kräuter hinzufügen. Das Gemüse etwa 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder wenden. Zum Schluss die Tomaten und die Sahne dazugeben. Das Gemüse nochmals kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in möglichst gleich große Stücke schneiden.

In Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rösten. Fein gehackte Petersilie dazugeben und mit den Kartoffeln vermengen.

Rainer Sass am 22. November 2020

Geflügel

Curry-Huhn mit Reis

Für 4 Personen

4 Hühnerkeulen	4 Schalotten	1 EL Currypulver
1 EL Kurkuma	1 Möhre	1 Chilischote
1 Knolle frischer Knoblauch	1 rote Paprika	1 400 ml Kokosmilch
3 Scheiben Ingwer	1 Limette	3 Lorbeerblätter
Sonnenblumenöl	Olivenöl	200 ml Hühnerbrühe
1 TL Honig	Salz, Pfeffer, Zucker	

Möhren schälen, Paprika säubern und in mundgerechte Scheiben oder Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauchknolle schälen und halbieren. Ingwer in Scheiben schneiden, die Chilischote anritzen. Die Hühnerkeulen säubern, am Gelenk teilen und salzen.

Sonnenblumenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Hühnerkeulen goldbraun anbraten. Dabei mit etwas Zucker bestreuen. Die Keulen aus dem Topf nehmen, das Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und ebenfalls etwas anrösten. Jetzt das Currypulver und Kurkuma hinzufügen und verrühren.

Die Gewürze ebenfalls etwas anrösten. Nun etwas Brühe dazugießen, die Hühnerkeulen wieder hinlegen und Chili, Lorbeer und Ingwer hinzufügen.

Die Limetten waschen, halbieren, auspressen und den Saft in den Topf geben. Die ausgepressten Schalen ebenfalls hinzufügen. Zum Schluss die Kokosmilch und etwas Olivenöl in den Topf gießen und alles salzen. Den Topf verschließen und das Hühnercurry 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Knoblauch und Limetten aus dem Topf fischen und das Curry auf Teller verteilen. Mit Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 25. März 2020

Enten-Brust mit Apfel-Kartoffel-Stampf und Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Entenbrust:

4 Entenbrüste	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Kartoffelstampf:

0.5 Äpfel	0.5 mehligk. Kartoffeln	Salz
Pfeffer	1 Apfel	2 festk. Kartoffeln
Butterschmalz		

Salat:

300 g Grüne Bohnen	100 g Champignons	1 Bund Bohnenkraut
1 EL Apfelessig	2 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz

Die Häute der Entenbrüste (von weiblichen Tieren) entfernen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin gut anbraten. Die Hitze reduzieren und die Entenbrüste einige Minuten bei milder Hitze fertig braten. Während der Garzeit einige Kräuterzweige und angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben. Die Entenbrüste sind perfekt gegart, wenn sie im Kern noch rosa und saftig sind.

Kartoffelstampf:

Kartoffeln und Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Im erhitzten Kochwasser 15-20 Minuten köcheln lassen, abgießen und wieder in den Topf geben. Alles zerstampfen, die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Ende der Kochzeit 1 weiteren Apfel und 2 mittelgroße Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln etwa 2-3 Minuten braten. Die Apfelwürfel dazugeben, alles nochmals 2-3 Minuten braten und unter den Stampf mischen.

Salat:

Die Bohnen putzen und in Kochwasser bissfest garen. Aus dem Topf nehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons säubern und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin 3-4 Minuten braten. Dabei etwas salzen und pfeffern. Die Bohnen mit den Champignons vermengen. Den Salat mit Apfelessig, Olivenöl, gehacktem Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 22. März 2020

Enten-Filet asiatisch mit pikantem Frucht-Salat

Für 4 Personen:

Für das Entenfilet:

2 Entenbrustfilets	2 (Bio-) Orangen	1 TL Backpulver
2 Frühlingszwiebeln	2 rote Zwiebeln	100 g Shiitake-Pilze
500 ml Orangensaft	100 g junger Spinat	Limettensaft
3 EL Portwein	2 EL Teriyaki-Soße	3 EL geröstetes Sesamöl
1 Stück Ingwer	1 Bund Koriander	Chili
Erdnussöl	Salz	Zucker

Für den Obstsalat:

2 Kiwi	1 Mango	1 Banane
0.5 Ananas	Koriander	Chili
Olivenöl	Limettensaft	

Für das Entenfilet:

Die Haut von den Entenfilets lösen und das Fleisch in Streifen schneiden. Die Orangenschale mit einem Ziselierer in feinen Streifen abziehen und die Filets auslösen. Das Entenfleisch mit Orangenschale, etwas Orangensaft und Backpulver vermengen und etwa $\frac{1}{2}$ Stunde marinieren. Den Orangensaft erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Die Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen. Frühlingszwiebeln in Streifen, rote Zwiebeln in Lamellen schneiden. Den Ingwer hobeln oder in feine Scheiben teilen.

Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Entenfiletstücke scharf anbraten. Nach etwa 2 Minuten aus dem Wok nehmen. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Shiitake ebenfalls im Wok anbraten. Chili, Ingwer, Teriyaki, Portwein und etwas reduzierten Orangensaft dazugeben. Entenbrust und Spinat hinzufügen und alles nochmals kurz garen. Mit Sesamöl, Limettensaft, Zucker und etwas Salz abschmecken. Zum Schluss die Orangenfilets unterheben und Korianderblätter hinzufügen.

Dazu Reis und einen süß-scharfen Obstsalat servieren.

Für den Obstsalat:

Von dem Obst die Schale sowie außerdem von Mango und Ananas den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Chili fein hacken. Alles mit Olivenöl und Limettensaft würzen und mit Korianderblättern vermengen.

Rainer Sass am 29. November 2020

Gänse-Keulen mit Soße und Kartoffel-Knödeln

Für 4 Personen:

Für die Keulen:

4 Gänsekeulen Salz Pfeffer
Butterschmalz

Für den Sud:

800 g Gänseklein 250 g Knollensellerie 2 Möhren
2 Zwiebeln 15 Pfefferkörner 1 Zweig Rosmarin
3 Lorbeerblätter 0.25 l Rotwein 2 EL Tomatenmark
Wasser Olivenöl Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für die Knödel:

600 g mehligk. Kartoffeln 3 Eigelb 50 g Kartoffelmehl
50 g Butter Muskat Salz
2 Tassen Paniermehl 1 EL Butter

Für die Keulen:

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Gänsekeulen leicht salzen, pfeffern und in Butterschmalz kurz anbraten.

Für den Sud:

Balsamessig oder süßes Fruchtgelee Sellerie, Möhren, Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. In einen ausreichend großen Schmortopf Olivenöl und Butterschmalz erhitzen und das Gänseklein goldbraun anbraten.

Sellerie und Möhren hinzufügen und alles schön Farbe nehmen lassen.

Tomatenmark in den Topf geben und mit den Zutaten vermengen und ebenfalls leicht anrösten. Dabei mit etwas Zucker bestäuben.

Rotwein angießen, dann Rosmarin, Lorbeer, Pfeffer und Salz hinzufügen.

Nun Wasser angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind.

Die angebratenen Keulen mit der Hautseite nach oben in den Topf legen.

Sie sollten den Sud sozusagen nur berühren.

Den Topf in den Ofen schieben. Die Garzeit beträgt etwa 1 ½ Stunden.

Die Hitze nach 1 Stunde auf 180 Grad reduzieren. Die Keulen sind gar, wenn beim Einstechen kein roter Fleischsaft mehr herausläuft und sich das Fleisch leicht von den Knochen lösen lässt. Die Keulen warmstellen. Den Soßenansatz durch ein Sieb gießen und Knochen und Gemüse auffangen. Die Flüssigkeit dann nochmals durch ein Küchentuch passieren. Den Soßenansatz zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Balsamessig oder süßem Fruchtgelee würzen.

Für die Knödel:

Während die Keulen garen, die Klöße herstellen: Kartoffeln schälen, kochen und ausdampfen lassen. Dann durch eine Presse geben und mit Mehl, Ei und erwärmter Butter verkneten. Dabei mit Muskat und Salz würzen. Aus der Teigmasse Knödel formen und 10 Minuten bei mäßiger Hitze in Salzwasser gar ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin rösten. Die Knödel darin wälzen.

Rainer Sass am 06. Dezember 2020

Geschmortes Huhn mit Paprika und Kichererbsen

Für 4 Personen)

1 Maishuhn	2 rote Paprika	3 mittelgroße rote Zwiebeln
1 kleines Stück Ingwer	1 Schote scharfe Chili	3 Zehen Knoblauch
1 Kapsel (in Fäden) Safran	1 gehäufte TL Kurkuma	1 Bio- Zitrone
350 g gegarte Kichererbsen	3 EL Rosinen	1 EL Honig
250 ml Hühnerbrühe	1 Bund Petersilie	Olivenöl
Butterschmalz	Salz	Zucker

Für die Zubereitung am besten eine Tajine - ein traditionelles marokkanisches Schmorgefäß - nutzen. Alternativ einen großen Schmor- oder Römertopf mit Deckel verwenden.

Das Huhn kalt abwaschen und abtrocknen. Mit Küchengarn in Form binden. Dafür die Keulen miteinander verschnüren, dann die Flügel an den Korpus binden. Die Keulen an den dicken Stellen etwas einschneiden.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Huhn von allen Seiten kurz anbraten. Dabei rundum salzen.

Die Zwiebeln häuten und in Lamellen teilen. Knoblauch schälen und hacken, Ingwer in Scheiben schneiden. Olivenöl in der Tajine oder im Topf erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls leicht anrösten. Alles salzen und etwas zuckern. Kurkuma und Safran hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen.

Zitrone auspressen. Brühe und den Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone angießen, die ausgedrückte Zitronenschale mit hinein in den Topf geben.

Anschließend das Huhn in den Topf legen, den Topf verschließen und 1 Stunde bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Rosinen in Wasser einweichen. Paprikaschoten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen über einem Sieb abtropfen lassen. Nach 1 Stunde Paprika und Kichererbsen hinzufügen und um das Huhn verteilen. Den Topf wieder verschließen und alles nochmals etwa 30-45 Minuten schmoren lassen.

Das Fleisch der Hühnerkeulen sollte sich leicht zusammendrücken und von den Knochen lösen lassen.

Huhn aus dem Topf nehmen und Gemüse mit etwas Honig, Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Huhn zurück in die Tajine legen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Gericht in der Tajine servieren. Gemüse und Fleisch verteilen und dazu Fladenbrot und süßen Tee reichen.

Rainer Sass am 18. September 2020

Geschnetzeltes vom Huhn mit Rösti

Für 4 Personen

Geschnetzeltes:

4 Hähnchenbrustfilets	2 Schalotten	3 Zehen Knoblauch
4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	6 große Champignons
3 große Tomaten	200 ml Sahne	100 ml Brühe
1 TL Paprikapulver	Olivenöl	Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	

Rösti:

6 mittlere, festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Traubenkernöl
Salz	2 Zweige Dill	2 Zweige Petersilie
4 Blätter Minze	1 unbehandelte Zitrone	

Geschnetzeltes:

Hühnerfilets waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie, Schalotten und Frühlingszwiebeln ebenfalls säubern und in feine Scheiben teilen. Tomaten vierteln, den Stielansatz und das Innere entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Tomatenreste in ein Sieb geben, den Saft ausdrücken und auffangen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Sonnenblumenöl und Olivenöl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen.

Die Hühnerbruststreifen etwas salzen und goldbraun anbraten. Das Hühnerfleisch aus der Pfanne nehmen. Champignons, Sellerie, Schalotten und Frühlingszwiebeln in der Pfanne leicht anbraten. Gegebenenfalls etwas mehr Öl dazugeben. Sahne, Brühe, Tomaten und Tomatensaft hinzufügen, Paprikapulver unterrühren. Die Hühnerbruststreifen wieder in die Pfanne geben. Alles vermengen und etwas salzen. Bei mäßiger Hitze etwa 10-15 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Rösti:

Kartoffeln schälen, in grobe Späne raspeln und in ein Geschirrtuch geben. Das Tuch zusammenrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Die Masse mit Salz würzen.

Butterschmalz und Traubenkernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelspäne hineingeben und auf der Fläche verteilen, dabei leicht andrücken. Die Rösti bei mittlerer Hitze einige Minuten braten, bis die Unterseite schön braun ist und eine Bindung entsteht. Den Kartoffelfladen wenden und eventuell noch etwas Butterschmalz hinzufügen. Je nach Dicke der Fladen beträgt die Bratzeit etwa 10-12 Minuten. Die Rösti nicht zu heiß braten. Die Kartoffeln können verbrennen und bitter werden.

Kräuter säubern und fein hacken. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Rösti mit Kräutern und Zitronenabrieb bestreuen, dann in Stücke teilen.

Anrichten:

Das Geschnetzelte auf Teller geben und mit den Rösti servieren.

Rainer Sass am 25. März 2020

Grünkohl mit Enten-Brust-Filet und Bier-Soße

Für 4 Personen

Grünkohl:

1.2 kg Grünkohl	2 Zwiebeln	1.5 EL Senf
2 EL Puderzucker	1 l Gemüsebrühe	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Entenbrustfilets:

4 Entenbrustfilets	Salz, Pfeffer, Olivenöl	Butterschmalz
--------------------	-------------------------	---------------

Soße:

1 Bund Suppengrün	1 EL Tomatenmark	Butterschmalz
Olivenöl	750 ml Bier	250 ml Gemüsebrühe
Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer		

Kartoffeln:

1 kg Drillinge	2 EL Zucker	Butterschmalz, Salz
----------------	-------------	---------------------

Grünkohl:

Den Grünkohl gründlich putzen und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Eiskalt abschrecken und gut ausdrücken.

Die Zwiebeln würfeln. Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Senf und fein gesiebten Puderzucker hinzufügen und mit den Schalotten vermengen. Grünkohl und Brühe in den Topf geben, mit dem Gewürzansatz vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf verschließen und den Grünkohl bei mäßiger Hitze eine Stunde schmoren.

Entenbrustfilets:

Die Entenbrüste waschen, trocknen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl und Butterschmalz erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite etwa 2 Minuten anbraten. Die Filets drehen und auf der Fleischseite kurz anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe haben.

Die Entenbrüste auf den Grünkohl legen und 10 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel im Topf ziehen lassen.

Soße:

Das Suppengemüse säubern und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl und Butterschmalz in einem Topf oder in einer hohen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten.

Tomatenmark hinzufügen, verteilen und kurz rösten.

Bier und Wasser/Gemüsebrühe und Kräuter hinzufügen.

Den Sud etwa 1 Stunde köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und das Gemüse und die Gewürze auffangen. Den Sud aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln:

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abkühlen lassen und schälen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln von allen Seiten braten. Dabei zuckern und mit 1 Prise Salz würzen.

Anrichten:

Den Grünkohl und die karamellisierten Kartoffeln auf Teller geben. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf dem Grünkohl platzieren. Die Soße um den Grünkohl gießen und die Filets damit beträufeln.

Rainer Sass am 12. Januar 2020

Heidelbeer-Risotto mit Hühner-Filet und Pilzen

Für 4 Personen

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	200 ml Weißwein	1.5 l Hühnerbrühe
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	2 EL Butter
100 g Parmesan	50 g Heidelbeeren	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pilzpfanne:

300 g gemischte Pilze	1 Orange	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer, Zucker

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrustfilets	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	Chiliflocken

Für das Risotto:

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter und etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch sowie Schalotten darin farblos andünsten. Den Reis hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. 2 Kellen heiße Brühe zum Reis geben. Unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Auf mittlere Hitze reduzieren und wieder Brühe und etwas Wein hinzufügen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis cremig, aber auch noch etwas bissfest ist. Das dauert etwa 20 bis 25 Minuten. In den letzten Minuten der Garzeit die Heidelbeeren unterheben. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterrühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für die Pilzpfanne:

Die Pilze (bevorzugt Champignons, Shiitake, Austernpilze, Kräuterseitlinge) säubern, große Exemplare teilen. Die Rosmarinnadeln hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Dabei salzen, pfeffern, etwas zuckern und den Rosmarin hinzufügen. Den Orangensaft auspressen und zu den Pilzen geben. Die Hitze reduzieren und die Pilze fertig garen.

Für die Hühnerbrust:

Die Hühnerbrustfilets säubern und in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch goldbraun anbraten. Dabei salzen und den Rosmarinzweig hinzufügen. Die Hitze reduzieren. Das Hühnerfleisch fertig garen und zum Schluss mit Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Anrichten:

Jeweils eine Portion Risotto auf Teller füllen. Pilze und Hühnerfleisch rundherum verteilen. Wer mag, kann noch ein paar Heidelbeeren als Dekoration hinzufügen.

Rainer Sass am 04. Oktober 2020

Linsen-Gemüse mit Hähnchen-Frikadellen

Für 4 Personen

Für die Linsen:

300 g Beluga-Linsen	300 g Rote Linsen	300 g Le-Puy-Linsen
6 Lorbeerblätter	2 Zwiebeln	4 St. Staudensellerie
3 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Fenchel	2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer	1 EL Garam Masala	1 Zitrone
250 ml Gemüsebrühe	Salz	Zucker

Für die Frikadellen:

500 g Hähnchenbrustfilet	1 Ei	0.5 Brötchen
Milch	3 EL Paniermehl	2 Schalotten
0.5 Bund Petersilie	1 EL Kurkuma	1 Zitrone
Salz	Zucker	Butterschmalz
Olivenöl		

Für die Linsen:

Die Linsen haben unterschiedliche Garzeiten. Meistens sind Informationen dazu auf den Packungen vermerkt. Beluga und Berglinsen brauchen etwa 15-20 Minuten, rote Linsen 10-12 Minuten. Für die Zubereitung die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Kochwasser erhitzen und die Linsen nacheinander oder in separaten Töpfen mit Zwiebeln, Lorbeerblätter und etwas Salz garen. Die Linsen anschließend abtropfen lassen.

Sellerie, Fenchel und Frühlingszwiebeln säubern und in kleine Stücke scheiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butterschmalz und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüse farblos anschwitzen. Dabei leicht salzen und zuckern. Garam Masala dazugeben und etwas anrösten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles gut vermengen. Die Brühe angießen und die Linsen mit den Zwiebeln und dem Lorbeer hinzufügen.

Alles wieder vermengen und bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und etwas Salz abschmecken.

Für die Frikadellen:

Hähnchenbrustfilet von der Haut befreien und mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden. Das Brötchen in Stücke teilen und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit anschließend ausdrücken. Die Schalotten schälen und fein würfeln, Petersilie säubern und hacken. Ei, Paniermehl, Kurkuma und die vorbereiteten Zutaten zum Hühnerfleisch geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Schalenabrieb einer halben Zitrone würzen.

Die Masse mit Hilfe zweier Löffel zu kleinen Nocken formen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die kleinen Frikadellen darin knusprig und goldbraun braten.

Das Linsengemüse auf Teller geben und mit den Frikadellen servieren.

Rainer Sass am 04. September 2020

Spitzkohl-Rouladen mit Pilzen und Huhn

Für 4 Personen

Spitzkohl-Rouladen:

2 mittelgroße Spitzkohl	3 Hähnchenbrustfilets	10 weiße Champignons
10 braune Champignons	10 Shiitake-Pilze	4 Schalotten
2 Eier	4 EL Paniermehl	2 EL Petersilie
2 EL Dill	1 Zitrone	1 altes Brötchen
Milch	Salz	Pfeffer
Chiliflocken	Olivenöl	

Soße:

800 g Dosen-Tomaten	Salz	Zucker, Olivenöl
---------------------	------	------------------

Servieren:

Olivenöl	Petersilie	Dill, Butter
----------	------------	--------------

Die Strünke aus den Kohlköpfen schneiden, dann den Kohl entblättern.

Für die Rouladen sind eher die großen und mittelgroßen Blätter geeignet. Die kleinen Herzen kann man dann als Gemüse oder Salat verwenden. Salzwasser erhitzen und die Kohlblätter 3 Minuten blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und zum Trocknen auf Handtücher legen.

Für die Pilzfüllung die Pilze und die Schalotten klein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze und Schalotten 2-3 Minuten braten. Dabei salzen und pfeffern. Es soll eine geschmeidige Konsistenz entstehen. Das alte Brötchen in Stücke teilen und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit auspressen.

Für die Hühnerfleischfüllung die Filets mit einem scharfen Messer fein hacken.

Die Pilze und das Hühnerfleisch in separate Schüsseln füllen und jeweils ein Ei, Paniermehl, ausgedrücktem Brötchen, gehackte Petersilie und Dill hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. Die Pilzmasse zusätzlich noch mit Zitronenabrieb abschmecken. Alles gut mit den Händen verkneten.

Die Kohlblätter auslegen. Je nach Umfang der Blätter oder Rouladen kann man auch mehrere Blätter überlappend nebeneinander legen. Jeweils 1-2 EL Füllung in die Mitte geben. Die Blätter seitlich einschlagen, dann zur Roulade drehen. Mit einem kleinen Spieß fixieren.

Wasser auf den Boden eines Topfes füllen und einen Dämpfeinsatz hineinsetzen. Das Wasser erhitzen. Die Rouladen auf den Einsatz legen und im Wasserdampf etwa 20 Minuten garen.

Soße:

Die Dosentomaten zerkleinern und mit Salz, Zucker und Olivenöl etwa 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Servieren:

Die Soße auf Teller verteilen und darauf die Rouladen legen. Mit lauwarmem Olivenöl begießen und mit Petersilie, Dill und schwarzen Pfeffer bestreuen. Wer mag, ersetzt das Olivenöl durch Nussbutter. Dafür die Butter erhitzen, bis sie braun wird und leicht nussig riecht.

Rainer Sass am 29. Mai 2020

Hack

Reh-Frikadellen mit Heidelbeeren und Brioche

Für 4 Personen:

Frikadellen:

3 Schalotten	1 EL Thymian	1 EL Rosmarin
1 altbackenes Brötchen	Milch	1 kg Hackfleisch vom Reh
1 Ei	3 EL Paniermehl	Salz, Pfeffer
Oliven- und Traubenkernöl	2 Zehen Knoblauch	Rosmarin, Thymian

Beeren:

600 g Heidelbeeren	1 EL Chiliflocken	200 ml Balsam-Essig
1 unbehandelte Orange	2 EL Honig	1 Bund Rucola
Pflanzenöl		

Hefebrötchen (Brioche):

1 Hefewürfel	250 ml warme Milch	60 g Zucker
200 g weiche Butter	1 TL Salz	5 Eier
750 g Mehl	2 EL gehackter Rosmarin	1 Orange

2 Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Olivenöl farblos anschwitzen. Sie sollen schon gar und weich sein, bevor sie zur Hackmasse kommen. Die Kräuter fein hacken. Das Brötchen in Stücke teilen und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit anschließend ausdrücken.

Das Rehhack mit Semmelbrösel, Ei und den vorbereiteten Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann Frikadellen daraus formen. Oliven- und Traubenkernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen etwa 10 Minuten gut durchbraten. Dabei angedrückte Knoblauchzehen, 1 halbierte Schalotten und Kräuter mit in die Pfanne geben.

Beeren:

Die Heidelbeeren waschen und trocknen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Chiliflocken, Balsam-Essig, den Saft der Orange und den Schalenabrieb der halben Orangen hinzufügen. Alle vermengen und 20 Minuten ziehen lassen.

Nun noch etwas Honig unterrühren, damit ein süß-pikanter Fruchtgeschmack entsteht.

Rucola waschen und gründlich trocknen. Pflanzenfett erhitzen und Rucola darin 20 Sekunden frittieren. Die Blätter aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Hefebrötchen (Brioche):

Die Hefe in warmer Milch auflösen. Alle anderen Zutaten mit der Hefe- Milchmischung in eine Rührschüssel geben und mindestens 10 Minuten kneten. Den Teig abdecken und zur doppelten Menge aufgehen lassen.

Den Teig mit der Hand nochmal durchkneten, dann in gleich große Brötchen abstechen. Ein feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Teigstücke nebeneinander hineinschieben. Den Backofen auf 200-220 Grad vorheizen. Die Hefebrötchen hineingeben und je nach Größe etwa 20-30 Minuten backen.

Anrichten:

Heidelbeeren und Frikadellen auf Teller geben. Darauf den Rucola setzen. Dazu die frischgebackenen Brötchen servieren.

Rainer Sass am 12. Juni 2020

Tomaten-Risotto mit gefüllten Frikadellen

Für 5 Personen

Risotto:

400 g Risotto-Reis	3 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 Stange Staudensellerie	1.5 l Fleischbrühe	0.5 l Tomatensaft
1 EL Tomatenmark	3 größere Tomaten	50 g alter Pecorino
50 g alter Parmesan	2 EL Butter	1 Chilischote
Salz	Pfeffer	

Frikadellen:

1 kg Rinderhackfleisch	1 Ei	2 Zwiebeln
Milch	3 EL Paniermehl	100 g Ziegenfrischkäse
Pfeffer	Salz	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 Scheiben Ingwer
1 Zehe Knoblauch		

Risotto:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Staudensellerie säubern und ebenfalls fein würfeln. Tomaten vierteln, Stielansätze und Inneres entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Chilischote anritzen und den Käse reiben. Brühe und den Tomatensaft in separaten Töpfen leicht erwärmen.

Olivenöl in einem größeren, flachen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Sellerie hineingeben und farblos andünsten. Reis, Chilischote und Knoblauch hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen.

Eine Kelle Brühe angießen. Die Brühe unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist. Nun eine Kelle Tomatensaft dazugeben und auch unter Rühren einkochen lassen. Die Hitze etwas reduzieren und immer wieder Brühe und Tomatensaft hinzugeben, bis die Reiskörner fast gar sind. Das dauert etwa 12-15 Minuten. Dabei gut rühren, damit nichts anbrennt.

Tomatenmark unterrühren und wieder Flüssigkeiten hinzufügen bis das Risotto gar und geschmeidig ist. Es sollte noch etwas Biss haben. Die frischen Tomaten und etwas Butter unterheben. Den geriebenen Käse hinzufügen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Frikadellen:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwas Wasser in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten. Danach abkühlen lassen.

Brötchen zerkleinern und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit ausdrücken und die Brötchenmasse leicht hacken. Hackfleisch, Ei, gedünstete Zwiebeln und Brötchenmasse gut vermengen. Dabei kräftig salzen und pfeffern. Eine Portion der Masse auf der Hand zu einem flachen Fladen formen. Etwas Ziegenfrischkäse in die Mitte setzen, die Fleischmasse schließen und zu einer Kugel formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin rundum goldbraun braten. Dabei Kräuter, Ingwerscheiben und die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne legen. Nach etwa der Hälfte der Garzeit die Frikadellen mit den Semmelbröseln bestreuen. Das macht sie knuspriger und sorgt für eine noch schönere Farbe.

Rainer Sass am 27. März 2020

Innereien

Rind-Leber-Ragout

Für 4 Personen

2 kg Rinderknochen	500 ml trockener Rotwein	1 Suppenbund
2 Zwiebeln	3 EL Tomatenmark	2 Lorbeerblätter
1 EL schwarze Pfefferkörner	Salz	Olivenöl

Für das Ragout:

500 g Rinderleber	3 Zwiebeln	500 ml Rinderfond
1 Zweig Rosmarin	4 Salbeiblätter	2 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die klein geschnittenen Rinderknochen auf ein hohes Backblech legen. Etwas Öl oder Fett hinzufügen. In den Ofen schieben und $\frac{1}{2}$ Stunde rösten. Dabei immer wieder wenden.

Suppenbund, Knoblauch und Zwiebeln schälen und grob zerteilen.

Pflanzenfett in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Röstgemüse anbraten. Tomatenmark unterrühren und ebenfalls etwas anrösten. Nun den Rotwein in den Topf geben. Die Knochen aus dem Ofen hinzufügen und den Topf mit Wasser auffüllen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind.

Lorbeerblätter, Pfefferkörner und etwas Salz dazugeben. Alles wieder langsam aufkochen lassen. Dabei den Schaum abschöpfen.

Die Brühe 2 Stunden bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb oder Küchentuch passieren und das Fett abschöpfen. In einen Topf geben und kräftig einkochen. Sie sollte etwas sämig werden.

Den Fond salzen und nach Belieben mit Gewürzen, Portwein, Butter, Zitrusfrüchten oder anderen Zutaten verfeinern.

Für das Ragout:

Die Rinderleber gut säubern und Sehnen entfernen. In größere Würfel schneiden. Die Zwiebeln häuten und in schmale Lamellen teilen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln noch einige Minuten schmoren lassen. Dabei Rosmarin und einige Salbeiblätter hinzufügen. Die Hitze wieder erhöhen, die Leberwürfel hineinlegen und ebenfalls anbraten. Dabei etwas salzen und pfeffern. Wenn sie rundum gebräunt sind, die Pfanne von der Herdplatte ziehen.

Rinderfond in einen Topf geben und erhitzen. Leber und Zwiebeln dazugeben. Alles einmal kräftig erhitzen, den Herd ausstellen und die Leber noch etwas ziehen lassen. Sie sollte im Inneren noch schön saftig sein. Zur Rinderleber Spätzle oder Kartoffelpüree servieren. Dazu passen außerdem Apfelmus und Röstzwiebeln.

Rainer Sass am 25. Oktober 2020

Lamm

Gefüllte Lamm-Keule mit Couscous

Für 4 Personen

Lammkeule:

1 (1,5-2) kg Lammkeule	1 kg Lamm- und Kalbsknochen	250 g cremiger Schafskäse
1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
Olivenöl	1 Bund Suppengrün	2 Zwiebeln
4 Tomaten	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ l Weißwein

Couscous:

300 g Couscous	1 Dose Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ l Schmorsud
$\frac{1}{4}$ l Wasser	2 Frühlingszwiebeln	3 EL Knoblauchgrün
$\frac{1}{2}$ Endiviensalat	1 kleine Chilischote	Zitronen-Schale
2-3 EL weiche Butter	1 EL Ras-el-Hanout	1-2 EL Arganöl

Lammkeule:

Die Lammkeule vom Schlachter entbeinen lassen. Die Innenfläche mehrmals vorsichtig anschneiden, sodass man ein gleichmäßig großes und schieres Fleischstück hat. Das Suppengemüse und die Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Lammkeule auf der Innenfläche salzen und pfeffern und großzügig mit Schafs- oder Ziegenkäse bestreichen. 1 Zweig Rosmarin und $\frac{1}{2}$ Bund Thymian hacken. Den grünen Knoblauchstiel und $\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle ebenfalls hacken. Die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen oder in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Gewürze auf den Käse streuen. Das Fleischstück einrollen und mit Küchengarn mehrmals fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten goldbraun anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Gemüse darin anrösten.

Weißwein und die gleiche Menge Wasser hinzufügen, die restlichen Kräuter und den restlichen Knoblauch dazugeben. Den Braten auf das Gemüse legen und den Topf verschließen.

Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde auf dem Herd oder bei 160 Grad im Ofen garen. Die Garzeit verlängert sich dann etwa um $\frac{1}{4}$ Stunde.

Wenn das Fleisch fertig ist, den Sud durch ein Sieb gießen und die Schmorzutaten auffangen. Etwas Flüssigkeit zurück in den Topf füllen und den Braten darin warm stellen.

Couscous:

Knoblauch und Frühlingszwiebeln in feine Ringe oder Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und hacken. Die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen oder in feine Streifen schneiden. Das Couscous in eine flache Schüssel streuen. Nach und nach im gleichen Verhältnis heißes Wasser und Bratensud hinzufügen und unterrühren. Die genaue Mengenangabe für die benötigte Flüssigkeit steht auf der Verpackung. Der feine Grieß sollte jedenfalls nicht in der Flüssigkeit schwimmen, sondern körnig bleiben. Ras el Hanout, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Chili und Kichererbsen unterheben und alles mit etwas Salz und Arganöl würzen.

Das Couscous möglichst abgedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Endiviensalat waschen und in kleine Stücke zupfen. Das Couscous nochmals abschmecken und mit den Endivienblättern vermengen.

Servieren:

Die Lammkeule in Scheiben schneiden und auf Teller legen. Mit der restlichen Bratensoße begießen. Das Couscous dazu servieren.

Rainer Sass am 05. April 2020

Meer

Bohnen-Salat mit Garnelen

Für 4 Personen

für den Salat:

1 kg Stangenbohnen	3 mittelere, festk. Kartoffeln	500 g Garnelen
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	3 EL Olivenöl
Salz	Zucker	1 große Birne
100 g Johannisbeeren		

Für die Vinaigrette:

2 Orangen	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Crema di Balsamico	1 EL Honig	Salz
0.5 Bund Dill		

Anrichten:

4 Scheiben Brot	4 Eier
-----------------	--------

Für den Salat:

Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kochwasser erhitzen und etwas salzen. Die Bohnen darin mindestens 10 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser garen, dann kurz abschrecken und abtropfen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten. Zum Schluss etwas salzen.

Die Garnelen vom Darm befreien und längs halbieren. Olivenöl erhitzen und die Garnelen 3-4 Minuten braten. Dabei eine angedrückte Knoblauchzehe und Chilischote mit in die Pfanne geben. Die Garnelen zum Schluss etwas salzen und zuckern.

Die Birne schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Johannisbeeren von den Stielen zupfen und säubern.

Für die Vinaigrette:

Die Orangen auspressen. Den Saft mit Olivenöl vermengen, dann mit Honig, Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und Crema di Balsamico würzen. Den Dill säubern und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben und mit der Vinaigrette und dem Dill vermengen.

Anrichten:

Das Brot ohne Fett in einer Pfanne rösten, die Eier als Spiegeleier zubereiten. Die Eier auf die Brotscheiben legen und zum Salat servieren.

Rainer Sass am 26. August 2020

Garnelen mit Linsen, Avocado-Creme und Aioli

Für 4 Personen:

Für die Aioli:

1 gekochte Kartoffel	10 Knoblauchzehen	Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone	Salz	

Für die Linsen:

500 g Rote Linsen	1 große Zwiebel	4 Lorbeerblätter
3 rote Spitzpaprika	1 Stück Ingwer	1 TL Kreuzkümmel
1 Orange	Salz	Zucker
Zitronensaft		

Für die Avocadocreme:

3 Avocados	4 Tomaten	1 scharfe Chilischote
1 unbehandelte Limette	2 EL Arganöl	Salz

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen (Schale)	4 Knoblauchzehen	1 EL feingehackte Petersilie
Olivenöl	1 unbehandelte Zitrone	Salz

Die gekochte Kartoffel mit gehackten Knoblauchzehen und Olivenöl in einem Mörser zerstampfen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für die Linsen:

Die Zwiebel schälen und in Lamellen schneiden. 500 g rote Linsen mit Lorbeerblätter und Zwiebel in Salzwasser nach Packungsangaben etwa 10-15 Minuten gar kochen. Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Zuvor etwas Kochwasser auffangen.

Die Spitzpaprika säubern und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Die Linsen und etwas Linsenkochwasser hinzufügen. Ingwer reiben und den Saft aus der Orange drücken. Beides mit Kreuzkümmel zum Gemüse geben. Alles noch etwas ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Avocadocreme:

Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch mit Schale in Würfel schneiden. Mit Salz, Zucker und Olivenöl vermengen und etwas ziehen lassen. Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch auslösen und mit einer Gabel zu einem Mus verarbeiten. Dann mit dem Tomatenfleisch, kleingeschnittener Chilischote und mit Saft und Schale der Limette vermengen. Mit Salz, Zucker und Arganöl abschmecken.

Für die Garnelen:

Die Garnelen mit Schale längs bis etwa 2 cm vor dem Schwanzende halbieren (Schmetterlingschnitt). Das geht am besten mit einer Schere. Gegebenenfalls den Darm entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von allen Seiten anbraten. Dabei angeprügelte Knoblauch hinzufügen und die Garnelen salzen und pfeffern. Die Petersilie hacken und dazugeben.

Rainer Sass am 13. Dezember 2020

Krabben-Pfanne mit Queller

Für 4 Personen:

500 g frische Nordseekrabben	500 g Kartoffeln	1 EL Krebsbutter
250 g Crème-fraîche	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Handvoll Queller
250 ml süße Sahne	1 EL frischer Dill	Pfeffer, Salz

Kartoffeln schälen, kochen und in Scheiben schneiden. Die Krebsbutter in einer Pfanne schmelzen, dabei nicht zu heiß werden lassen. Kartoffelscheiben dazugeben. Alles leicht salzen und umrühren.

Etwas Pfeffer dazugeben und den Queller auf die Kartoffeln streuen. Umrühren und die Hitze etwas reduzieren. Crème fraiche unterrühren und die Krabben daraufstreuen.

Sahne schlagen, mit gehacktem Dill verfeinern und auf den Krabben verstreichen. Ganz kurz die Flamme eines Flambiergerätes auf die Krabben mit der Sahne halten - das ergibt ein feines Grillaroma. Achtung, die Krabben dürfen nicht zu heiß werden, sonst werden sie trocken.

Rainer Sass am 29. März 2020

Rind

Griechisches Gulasch Stifado mit Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

1.5 g Rindergulasch	500 g rote Zwiebeln	1 Flasche Rotwein
1 EL Tomatenmark	1 Dose Tomaten	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	1 Stange Zimt	1 Prise Kreuzkümmel
1 Nelke	2 EL Butterschmalz	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Kartoffelstampf:

1 kg mehligk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 EL Butter
Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Muskatnuss
Salz		

Für das Gulasch:

Die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Die Tomaten aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und in Stücke teilen. Butterschmalz und etwas Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten. In einer Pfanne parallel das Gulasch in Butterschmalz und Olivenöl rundum anbraten. Das geht am besten in kleinen Portionen. Das Fleisch kann so eine schönere Kruste entwickeln und es tritt kein Fleischsaft aus.

Tomatenmark und Knoblauch unter die Zwiebeln rühren und etwas anrösten. Die Hälfte des Rotweins angießen. Das angebratene Gulasch, Tomaten, Zimt, Chili, Kreuzkümmel und die Nelke dazugeben. Alles gut vermengen, dabei salzen und kräftig pfeffern. Den restlichen Rotwein angießen. Das Fleisch sollte nicht schwimmen, sondern nur zu mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den Topf verschließen und das Stifado bei mäßiger Hitze etwa 1 ½ Stunden schmoren. Es sollte weich und saftig sein.

Die Soße gegebenenfalls mit Salz und einer Prise Zucker (oder Honig) abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Geschälte und in Stücke geteilte Kartoffeln in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind.

Etwas Salz und den Rosmarinzweig dazugeben. Zudecken und die Kartoffeln weich kochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Den Rosmarinzweig herausnehmen und die Nadeln hacken. Die Kartoffeln grob stampfen. Dabei Butter und Rosmarin untermengen. Den Stampf mit Muskatnuss, Kreuzkümmel und Salz würzen.

Rainer Sass am 18. Oktober 2020

Gulasch mit Servietten-Knödeln und Spitzkohl

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

1 kg Rindfleisch	1 kg Zwiebeln	0.5 Knolle Knoblauch
2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikapulver
1 EL Majoran	2 Lorbeerblätter	100 ml Balsamico
1 TL Kümmel	200 ml Brühe	Salz

Für die Knödel:

6 Brötchen	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
250 ml Milch	1 Bund Petersilie	2 Eier
1 Prise Muskatnuss	Salz	1 EL Butter

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	1 EL Butterschmalz	500 ml Orangensaft
250 ml Gemüsebrühe	1 EL Ingwer	Salz

Für das Gulasch: Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einem Bräter oder Topf erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und bei mäßiger Hitze einige Minuten schmoren, bis sie hellbraun, saftig und weich sind.

Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran, Lorbeerblätter und Balsamico hinzufügen und alles gut vermischen. Das Fleisch mit Salz würzen und mit der Zwiebelmasse vermengen. 1 kleinen Schuss Wasser oder Brühe hinzufügen, den Topf verschließen und das Gulasch bei mäßiger Hitze 2 Stunden schmoren. Dabei immer wieder umrühren und mehrmals kleine Mengen Wasser angießen. Das Gulasch sollte nicht in zu viel Flüssigkeit, sondern im Zwiebel-Gewürz-Sud schmoren.

Für die Knödel: Die Brötchen in haselnussgroße Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Zwiebel und Speck fein würfeln, die Petersilie hacken.

Speck und Zwiebeln in Butterschmalz 2-3 Minuten bei mäßiger Hitze dünsten und unter die Brotstücke mischen. Die Milch leicht erwärmen und über die Brotstücke gießen. Die Petersilie hinzufügen und die Masse vorsichtig vermengen. Alles 30 Minuten ziehen lassen. Die Eier verquirlen, zur Brotmasse geben und alles mit den Händen gut verkneten. Dabei mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.

Alufolie in 4 etwa 30 cm lange Stücke teilen und mit weicher Butter bepinseln. Es sollte zu allen Seiten noch ein großzügiger Rand bleiben.

Die Brotmasse auf die Mitte der Alublätter legen und jeweils zu Rollen formen. Die Folie einrollen, sodass die Serviettenknödel fest und wasserdicht verpackt sind. Die Päckchen in leicht siedendes Kochwasser legen und 20-25 Minuten ziehen lassen, dabei 1-2 Mal wenden.

Die Serviettenknödel aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden.

Die Knödelscheiben frisch gegart servieren oder in Butter goldbraun braten.

Für den Spitzkohl: Spitzkohl vierteln und den festen Strunk abschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kohlviertel leicht anbraten. Orangensaft und etwas Brühe hinzufügen. Sud und Spitzkohl mit frisch geriebenem Ingwer und Salz würzen. Den Kohl 15-20 Minuten schmoren lassen, dabei einmal wenden.

Anrichten: Das Gulasch auf Teller verteilen und die Knödelscheiben dazulegen. Den Spitzkohl getrennt auf einem Teller servieren.

Rainer Sass am 02. Februar 2020

Minuten-Steak mit Brokkoli, Kartoffel-Gratin und Salat

Für 4 Personen

Steaks:

8 Scheiben Rumpsteak a 100 g	Sonnenblumenöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Kartoffelgratin:

1 kg festk. Kartoffeln	250 ml Milch	250 ml Sahne
1 Prise Muskat	1 Bund Thymian	2 EL Butter
150 g würziger Bergkäse	Pfeffer	Salz

Brokkoli:

500 g Brokkoli	Olivenöl	Sonnenblumenöl
Salz		

Rucolasalat:

4 Bund Rucola	1 rote Zwiebel	3 EL schwarze Oliven
1 EL dunkler Balsam-Essig	1 EL helle Crema-di-Balsamico	1 Zitrone
Salz, Pfeffer	Zucker, Sonnenblumenöl	

Steaks:

Die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen und etwa $\frac{1}{2}$ Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Fettkanten mehrmals einschneiden. Eine Pfanne - möglichst aus Edelstahl oder Eisen - erhitzen, dann Olivenöl und Sonnenblumenöl hineingeben.

Die Steaks bei starker Hitze von jeder Seite maximal 1 Minute braten.

Die Minutensteaks sollten im Kern noch rosa, also medium gebraten sein.

Kartoffelgratin:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rand einer mittelgroßen Auflaufform mit Butter austreichen. Die Kartoffelscheiben hochkant und dicht nebeneinander in die Form stellen.

Milch und Sahne verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Flüssigkeit über die Kartoffeln gießen. Sie sollten maximal zu einem Drittel in der Flüssigkeit stehen. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Die Hälfte Thymian in die Zwischenräume streuen. Den Käse reiben und auf den Kartoffeln verteilen. Etwas Käse auch in die Zwischenräume drücken.

Einige Butterflocken auf der Oberfläche verteilen.

Das Gratin 40-45 Minuten im Ofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Flüssigkeit in der Auflaufform kontrollieren. Falls die Kartoffeln zu trocken liegen, etwas Flüssigkeit nachgießen. Das fertige Gratin aus dem Ofen nehmen und mit dem restlichen Thymian bestreuen.

Brokkoli:

Mundgerechte Röschen von den Brokkolistauden schneiden. An den Schnittenden gegebenenfalls noch etwas Schale abschneiden und kleine Blätter entfernen. Die dicken Stängel schälen und in Scheiben schneiden.

Salzwasser erhitzen und die Brokkoliröschen maximal 2 Minuten blanchieren. Sie dürfen keinesfalls zerfallen und sollten noch schön knackig sein. Sofort in sehr kaltes Wasser geben. Am besten Eiswürfel hinzufügen.

Brokkoli anschließend auf Küchentuch abtropfen lassen. Dabei wenden und abtupfen, damit er zum Braten trocken ist.

Olivenöl und Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und die Röschen darin kurz rösten. Sie sollten nur an den Rändern etwas bräunlich werden. Das Gemüse salzen und zum Servieren mit etwas feinem Olivenöl beträufeln.

Rucolasalat:

Rucola gut waschen und trocknen. Größere Oliven gegebenenfalls teilen.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin einige Minuten bei mäßiger Hitze braten, dabei salzen und leicht zuckern. Die Zwiebeln abkühlen lassen und mit dem Salat und den Oliven vermengen. Balsam-Essig, Crema die Balsamico und Olivenöl verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette mit dem Salat vermengen und zu den Minutensteak und dem Kartoffelgratin servieren.

Rainer Sass am 06. April 2020

Minuten-Steaks

Für 4 Personen:

8 dünne Scheiben Rumpsteak	4 Tomaten	4 Sch. halbf. Schnittkäse
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Knoblauch und Schalotten putzen und in feine Würfel schneiden. Kräuter säubern und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Knoblauch und Kräuter hineingeben und bei milder Hitze etwa 3-4 Minuten schmoren.

Tomaten und Käse in Scheiben schneiden. Den Käse nochmals teilen. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Grill legen und von jeder Seite maximal 1 Minute garen. Der Kern der Fleischscheiben sollte noch rosa sein.

Die Fleischscheiben vom Grill nehmen, auf Teller legen und mit je 1 Scheibe Käse sowie Tomaten belegen. Das heiße Kräuter Öl über die Fleischscheiben geben und sofort servieren.

Rainer Sass am 07. Juni 2020

Ossobuco vom Rinder-Bein mit Gremolata, Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Ossobuco:

2 mittelgr. Scheiben Rinderbein	2 Möhren	0.25 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	2 Zwiebeln	400 g (aus der Dose) Tomaten
1 EL Tomatenmark	200 ml Weißwein	1 Sträußchen Thymian
1 Sträußchen Rosmarin	1 Sträußchen Lorbeer	1 Knolle Knoblauch
1 Chilischote	Mehl	Olivenöl
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Kartoffel-Möhren-Stampf:

Kartoffeln	Möhren	1 Stück Butter
Salz, Muskat		

Gremolata:

1 Bund Petersilie	1 unbehandelte Orange	4 EL Olivenöl
4 Zehen Knoblauch	Salz	

Ossobuco:

Das Gemüse putzen, nach Bedarf schälen und klein schneiden. Die Rinderbeinscheiben an den Seiten etwas einschneiden, damit sie sich beim Anbraten nicht wellen. Salzen, pfeffern und mehlieren, dann in Butterschmalz und Olivenöl anbraten und aus dem Topf nehmen. Das Gemüse im Topf anrösten, Kräuter, Tomaten und Tomatenmark dazugeben, mit Weißwein ablöschen. Die Beinscheiben zurück in den Topf geben, sie sollten zu zwei Dritteln mit Flüssigkeit bedeckt sein, bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Chilischote und halbierte Knoblauchknolle dazugeben und alles gut 2 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Beinscheiben währenddessen mindestens zweimal wenden.

Das Fleisch ist gar, wenn sich ein Messer leicht herausziehen lässt.

Kartoffel-Möhren-Stampf:

Für den Stampf je zur Hälfte Kartoffeln und Möhren verwenden (Menge nach Bedarf). Beides schälen und in Salzwasser gar kochen. Zerstampfen und mit Salz, Butter und Muskat abschmecken.

Gremolata:

Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen, die Orange waschen und die Schale abreiben. Petersilie, Knoblauch und Orangenschale mit einem Messer fein hacken, dann soviel Olivenöl dazugeben, dass eine Paste entsteht.

Leicht salzen.

Anrichten:

Die Kräuter-Sträußchen aus dem Fleischtopf entfernen. Alles erneut abschmecken und mit Kartoffel-Möhren-Stampf und der Gremolata bestreut servieren.

Rainer Sass am 06. November 2020

Rinder-Filet mit Birne, Gorgonzola und Trüffeln

Für 4 Personen

Fleisch:

600 g Rinderfilet	1 Brioche-Brot	2 Birnen
100 g Gorgonzola	200 ml Madeira	500 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter	1 Zweig Rosmarin	4 EL Butter
10 g Trüffel	Salz	Pfeffer

Möhren:

1 Bund Möhren	2 EL Butter	Salz, Zucker
---------------	-------------	--------------

Fleisch:

Tournedos Rossini sind ein Klassiker der französischen Küche.

Grundlage ist ein feines Filetsteak, das mit allerlei Köstlichkeiten belegt und garniert wird. Zum Originalrezept gehört Gänsestopfleber. Darauf wird in diesem Rezept aus guten Gründen verzichtet. Wichtiger Bestandteil sind auch Trüffel. Es werden nur wenige Gramm benötigt. Preiswerte Alternativen zu edlen Saisontrüffel aus dem Piemont oder dem Périgord sind einfache Sommer- oder Wintertrüffel aus verschiedenen Ländern. Sie haben zwar nur ein leichtes Aroma, dafür braucht man nicht mehr als 5 Euro pro Portion zu investieren.

Zunächst Madeira und Rinderfond separat kräftig einkochen. Die Soßenreduktionen sollten eine cremige Konsistenz bekommen. Nach Bedarf noch etwas Butter einrühren. Die Birnen waschen, achteln und die Kerngehäuse herausschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten braten, bis sie leicht bräunen. Brioche in dickere Scheiben schneiden und ebenfalls in Butter knusprig braten.

Parallel die Steaks zubereiten. Dafür Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das portionierte Fleisch (je etwa 150 g) hineingeben und kräftig anbraten. Rosmarin und Lorbeer mit in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und die Steaks weiterbraten, bis sie eine Kerntemperatur von 54 Grad haben. Dann sind sie medium gebraten und innen noch schön rosa. Die Steaks salzen und pfeffern.

Zum Anrichten zunächst Briochescheiben auf die Teller legen. Darauf die Steaks setzen, dann die gebratenen Birnenscheiben und etwas Gorgonzola hinzufügen. Die reduzierten Soßen darübergießen und gehackten Estragon darüberstreuen. Zum Schluss den Trüffel in dünne Scheiben hobeln und die Tournedos Rossini damit krönen. Wer mag, kann dazu in Butter geschwenkte Möhren servieren.

Möhren:

Die Möhren schälen und in Salzwasser bissfest garen. Kurz vor dem Servieren Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren darin braten, bis sie eine leichte Kruste bekommen. Dabei salzen und leicht zuckern.

Rainer Sass am 08. November 2020

Rinder-Filet mit Rote-Bete-Chips

Für 4 Personen

Filet:

4 Medaillons vom Rinderfilet	Salz	Pfeffer
Traubenkern-Öl	1 EL Butter	1 Zehe Knoblauch
Rosmarin	Thymian	

Rote-Bete-Chips:

2 Knollen Rote Bete

Soße:

800 g Kalbsknochen (klein)	1 Suppenbund	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 EL Tomatenmark	1 EL Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter	2 l Wasser	Balsamico-Essig

Anrichten:

2 Frühlingszwiebeln Olivenöl

Filet:

Die Filets ungewürzt in einem Gemisch aus Butter und Traubenkernöl kräftig goldbraun anbraten, dann wenden. Wenige Minuten weiter braten bis sie eine Kerntemperatur von etwa 50 Grad haben. Dabei Thymian, Rosmarin und eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Erst jetzt salzen und pfeffern.

Rote-Bete-Chips:

Rote Bete schälen und fein hobeln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Rote-Bete-Scheiben einzeln darauf verteilen. Sie dürfen nicht übereinander liegen. Backofen auf 100 Grad Umluft erhitzen und das Backblech hineinschieben. Die Backofentür leicht geöffnet halten. Dafür zum Beispiel einen Kochlöffel einklemmen. Die Rote Bete etwa 11½ Stunden backen, bis sie knusprig sind.

Soße:

Gemüsebund und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden, die Knoblauchzehe andrücken. Traubenkernöl in einem Topf erhitzen und die Knochen kräftig anbraten. Die Gemüse hinzufügen und ebenfalls etwas rösten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Das Wasser angießen und die Gewürze hinzufügen.

Die Brühe bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren. Das Sieb eventuell noch mit einem feinen Küchentuch auslegen. Die Soße nochmals Einkochen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico-Essig abschmecken.

Anrichten:

Die Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Etwas Soße auf jeden Teller geben und darauf jeweils ein Medaillon setzen. Die Rote-Bete-Chips und die Frühlingszwiebeln großzügig darüberstreuen und alles mit etwas frischem Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 29. Februar 2020

Rindfleisch mit Bouillon-Kartoffeln, Spinat, Soßen

Für 4 Personen

Fleisch:

2.5 kg Rinder-Kochfleisch	2 Rinder-Suppenknochen	1 Suppenbund
1 Zwiebel	1 EL Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter

Salz

Kartoffeln:

8 festk. Kartoffeln	2 Möhren	0.25 Knolle Sellerie
750 ml Brühe	1 Bund Petersilie	1 EL Butter

Salz

Spinat:

1 kg frischer Spinat	2 Schalotten	200 ml Sahne
200 ml Brühe	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
Olivenöl	Muskat, Salz	

Meerrettich-Soße:

3 Scheiben Toastbrot	1 Stück frischer Meerrettich	3 EL Sahnemeerrettich
200 ml Brühe	2 EL milder Essig	1 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	Salz	

Soße 'Chimichurri':

0.5 Bund glatte Petersilie	0.5 Bund Koriander	1 Frühlingszwiebel
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	100 ml Olivenöl
100 ml Rapsöl	1 Tomate	1 Chilischote
1 Zweig Oregano	3 Zweige Thymian	1 Limette

Salz

Petersilienpesto:

2 Bund Petersilie	1 Schalotte	50 g Pinienkerne
1 Zehe Knoblauch	100 ml Olivenöl	100 ml Rapsöl

Fleisch:

Der Klassiker unter den gekochten und gesottenen Fleischstücken ist der Tafelspitz. Das magere und teure Teilstück der Rinderhüfte lässt sich aber sehr gut durch preiswertere Fleischstücke ersetzen. Diese Stücke sind zwar mit Fett und Sehnen durchwachsen, aber wesentlich aromatischer und auch preiswerter als der Tafelspitz. Man kann entweder nur eine Fleischsorte (bevorzugt Schaufelstück, aber auch Bürgermeisterstück, falsches Filet) oder unterschiedliche Teilstücke für das Rezept verwenden.

Das Suppenbund putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett schwarz rösten. Das gibt der Brühe Geschmack und eine schöne Farbe. Siedfleisch, Suppenknochen, Gemüse, Zwiebel, Lorbeer, Pfeffer und etwas Salz in einen großen Topf geben.

Kaltes Wasser angießen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Kräftig aufkochen, die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Das Siedfleisch bei mäßiger Hitze etwa 2-2 ½ Stunden garen. Je nach Qualität kann sich die Garzeit auch verkürzen oder verlängern. Das Fleisch zwischendurch anschneiden und probieren.

Die Brühe lässt sich gut als Suppe verwenden und ist zudem Bestandteil einiger Beilagen und Soßen.

Kartoffeln:

Kartoffeln und Gemüse putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Brühe erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin gar kochen. Die Petersilie säubern, fein hacken und in den Topf geben.

1 EL Butter unterrühren und die Kartoffeln mit etwas Salz abschmecken.

Spinat:

Den Spinat gründlich waschen und säubern. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Nach und nach den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Dabei auch etwas Brühe dazugeben. Wenn der ganze Spinat zusammengefallen ist, die Sahne hineingeben und das Gemüse noch 2-3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Den Spinat mit einem Pürierstab grob zerkleinern. Er sollte nicht zu Brei werden. Etwas Butter unterrühren und das Gemüse mit Salz und Muskat abschmecken.

Meerrettich-Soße:

Das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Etwas Brühe erhitzen und die Toastwürfel darin zu einem Brei kochen. 3 EL frisch geriebener Meerrettich und die gleiche Menge Sahnemeerrettich unterrühren. Nach Geschmack kann man die Menge an Meerrettich auch verändern. Die Butter unterrühren und nach und nach noch etwas Brühe hinzufügen, bis eine cremige und nicht zu flüssige Konsistenz entsteht. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zur Soße geben. Mit Salz abschmecken.

Soße 'Chimichurri':

Genauere Mengenangaben sind für diese pikante südamerikanische Kräutersoße kaum möglich. Experimentieren Sie mit Schärfe und den Aromen der Kräuter und Gewürze.

Die frischen Kräuter säubern und die Blätter von den Stielen zupfen.

Die Kräuter grob hacken. Knoblauch und Schalotten häuten und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, die Tomate entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Die Chilischote entkernen und hacken. Die vorbereiteten Zutaten in einen großen Mörser geben und kräftig zerstoßen. Dabei die Öle nach und nach dazugeben und alles zu einer dicklichen Paste verarbeiten. Die Masse sollte eher wie ein Pesto und nicht zu flüssig sein. Die Soße mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

Petersilienpesto:

Petersilie und Knoblauch säubern und grob hacken. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben, die Hälfte Öl dazugeben und alles zu einem Pesto verarbeiten. Dabei weiteres Öl hinzufügen, bis eine sämige Pesto-Konsistenz entsteht. Mit Salz abschmecken.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Soßen sowie Petersilienpesto auf flache Teller legen.

Bouillontkartoffeln und Rahmspinat extra in tiefen Tellern servieren.

Rainer Sass am 01. November 2020

Rumpsteak aus dem Wok mit Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

400 g Rumpsteak	1 kleines Stück Ingwer	2 rote Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten	250 ml Rinder- oder Kalbsbrühe	2 EL Hoi-Sin-Soße
1 EL Sojasoße	1 Chilischote	1 Limette
1 Bund Koriander	Zucker	Olivenöl

Für den Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	1 EL Butter	3 EL grobes Paniermehl
2 Scheiben Mischbrot	1 Prise Muskat	Salz

Für das Fleisch:

Die Rumpsteaks in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler enthäuten und in mundgerechte Stücke teilen. Die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Olivenöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen.

Rumpsteakstreifen hineingeben und scharf anbraten. Dabei in der Pfanne gut bewegen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und Paprika sowie Zwiebeln anbraten. Ingwer, Chili, Brühe und HoiSin-Soße unterrühren. Das Fleisch wieder dazugeben. Alles nochmals kurz erhitzen und vermengen. Mit etwas Sojasoße, Limettensaft und Zucker abschmecken. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und zum Schluss in die Pfanne geben.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Die Butter unterrühren und mit Muskat und Salz abschmecken. Die Brotscheibe in kleine Stücke zupfen oder schneiden. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Nach 1-2 Minuten die Semmelbrösel hinzufügen und ebenfalls rösten. Die knusprigen Brotmasse auf den Stampf geben und einen Teil davon leicht unterheben.

Rainer Sass am 11. Oktober 2020

Salat

Griechischer Salat mit Bohnen und Fenchel

Für 4 Personen

3 Kopfsalate	200 g weiße dicke Bohnen	200 g grüne Bohnen
2 Knollen Fenchel	2 rote Zwiebeln	1 (Bio-) Zitrone
100 g Schafskäse	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Salat eignen sich am besten die inneren hellgrünen Blätter.

Säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen putzen und etwa 10-12 Minuten kochen, dann abschrecken. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Lamellen teilen.

In zwei Pfannen Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Fenchel separat einige Minuten bei mäßiger Hitze farblos anschwitzen. Die Schale der Zitrone abreiben. Olivenöl und Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone vermengen. Etwas Abrieb, Zucker und Salz hinzufügen.

Alle vorbereiteten Zutaten und die abgetropften weißen Bohnen in eine Schale geben und mit der Vinaigrette vermengen.

Gegebenenfalls etwas mehr Vinaigrette herstellen. Nun den Schafskäse zerbröckeln und zum Salat geben. Interessanter schmeckt der Salat mit geriebenem Schafskäse. Den Käse dafür etwa $\frac{1}{2}$ Stunde in das Tiefkühlfach legen und anschließend mit einer Reibe in feine Späne hobeln.

Rainer Sass am 18. Oktober 2020

Lauwarmer Spargel-Salat mit Austernpilzen

Für 4 Personen:

6 Stangen weißer Spargel	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 mittelgroße Tomaten	1 unbehandelte Zitrone	4 EL (Magerstufe) Joghurt
1 EL halbfette Mayonnaise	2 EL Nuss- oder Leinöl	20 mittelgroße Austernpilze
2 EL Butter	3 EL Olivenöl	2 Stängel Dill
Salz, Pfeffer		

Den Spargel schälen und schräg in längliche Scheiben schneiden. Die Köpfe längs halbieren oder im Ganzen verwenden. Die Frühlingszwiebeln säubern und in etwa 5-6 cm dicke Stücke schneiden.

Die Tomaten häuten, das Innere entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Butter und etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel etwa 3-4 Minuten braten. Er sollte noch bissfest sein und etwas braune Farbe bekommen. Bereits in der Pfanne salzen und leicht zuckern. Den Spargel in eine Schüssel geben.

Wieder etwas Butter und Olivenöl in die Pfanne geben und die Frühlingszwiebeln kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Dabei ebenfalls leicht salzen und zuckern.

Schnittlauch säubern und in 5-6 cm lange Stängel schneiden.

Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und die Tomaten mit dem Spargel vermengen. Joghurt und Mayonnaise unterheben und den Salat mit dem Saft einer halben Zitrone, etwas Zitronenschalenabrieb und Salz abschmecken.

Die Austernpilze säubern und die Stiele entfernen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze zunächst scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze 3-4 Minuten fertig garen.

Dabei ständig wenden und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss gehackten Dill (alternativ Petersilie) untermengen.

Servieren Wie folgt servieren:

Pilze auf Teller legen. Darauf den Spargelsalat setzen und alles mit Dill bestreuen. Dazu passt ein Glas Silvaner.

Rainer Sass am 05. Juni 2020

Melonen-Salat mit Krabben

Für 4 Personen

500 g Melone	150 g Heidelbeeren	150 g Krabbenfleisch
3 EL Rapsöl	0.5 Bund Dill	Zitronensaft
Salz	Pfeffer	1 TL Chiliflocken

Das Melonenfleisch in kleine Würfel schneiden oder mit dem Kugelausstecher ausstechen. Den Dill säubern und hacken.

Melonen, Heidelbeeren und Krabben vermengen. Rapsöl und etwas Zitronensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Zum Schluss den Dill hinzufügen.

Rainer Sass am 04. Oktober 2020

Obst-Salat mit Krokant und Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Salat:

1 Banane	1 Apfel	1 Birne
250 g Erdbeeren	250 g Himbeeren	0,5 Ananas
2 Passionsfrüchte	1 Papaya	1 Mango
10 Blätter Basilikum	2 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup
1 Vanille-Schote	1 Limette	Zucker

Krokant:

80 g Zucker	100 g Pinienkerne
-------------	-------------------

Dip:

500 g Joghurt	1 EL Ahornsirup	1 Limette
---------------	-----------------	-----------

Die Früchte (außer Passionsfrüchte) schälen und das Fruchtfleisch in Würfel oder Stücke schneiden. Die Erdbeeren mit etwas Zucker, Olivenöl und fein geschnittenen Basilikumblättern vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Vanille-Schote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark mit den Ananasstücken vermengen und ebenfalls mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Das Fruchtfleisch mit den Kernen aus den Passionsfrüchten kratzen und mit dem Ahornsirup süßen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides zu den Passionsfrüchten geben. Papaya und Himbeeren hinzufügen und alles vermengen. Auch diese Fruchtmischung 30 Minuten ziehen lassen. Die marinierten Früchte mit den übrigen Obstsorten vermengen und servieren.

Krokant:

Den Zucker in einen Topf geben und schmelzen. Sobald sich der Zucker bräunlich färbt, die Pinienkerne hinzufügen und darin wenden. Die Masse aus dem Topf nehmen, glatt auf Backpapier verstreichen und erkalten lassen. Das Krokant mit einem schweren Gegenstand zerbröseln oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Dip:

Den Joghurt mit Ahornsirup, Limettenabrieb und Limettensaft verrühren.

Anrichten:

Etwas Joghurt auf die Teller füllen, darauf den Obstsalat geben. Den Krokant auf dem Obstsalat verteilen. Wer mag, serviert dazu noch eine Kugel Vanille-Eis.

Rainer Sass am 26. Januar 2020

Schwein

Bunter Bohnen-Salat mit Schweine-Kotelett

Für 4 Personen

Salat:

300 g Stangenbohnen	300 g Grüne Bohnen	600 g gegarte weiße Bohnen (Glas)
15 Kirschtomaten	100 g durchw. Speck	20 schwarze Oliven
2,5 EL Olivenöl	1 Knolle Knoblauch	3 Schalotten

Vinaigrette:

1 Bio-Orange	1 Zitrone	3 EL Crema di Balsamico
3 EL Olivenöl	0.5 Bund Dill	

Koteletts:

4 Schweine-Koteletts	1 kl. Stück Speckschwarte	1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter	3 Scheiben Ingwer	Olivenöl, Salz

Salat:

Die frischen Bohnen säubern. Die grünen Bohnen ganz lassen, die Stangenbohnen in jeweils 4-5 Stücke schneiden.

Kochwasser erhitzen und etwas salzen. Darin die Bohnen 2-3 Minuten köcheln, dann in sehr kaltem Wasser abschrecken - das stoppt den Garvorgang und die Bohnen behalten die Farbe. Die Bohnen anschließend abtropfen lassen. Sie sollten möglichst noch knackig sein.

Die Kirschtomaten halbieren und den Speck würfeln. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die weißen Bohnen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Speck und die Schalotten kurz anbraten. Die Knoblauchknolle halbieren und mit der Schnittfläche den Pfannenboden etwas auswischen. Dann grüne Bohnen, Oliven und Tomaten hinzufügen, kurz in der Pfanne schwenken und erwärmen. Die weißen Bohnen erst zum Schluss vorsichtig unterheben, da sie leicht zerfallen.

Vinaigrette:

Die Schale der Orange fein abziehen und den Saft auspressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Den Saft der Orange mit Crema di Balsamico und Olivenöl verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und etwas Zucker abschmecken. Den lauwarmen Bohnensalat in eine Schüssel geben und vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen. Dill säubern und hacken und über den Salat geben.

Koteletts:

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl leicht erhitzen. Die Koteletts leicht salzen und bei mäßiger Temperatur anbraten. Rosmarin, Ingwerscheiben, Lorbeerblätter und Speckschwarte mit in die Pfanne geben. Die Schweinekoteletts von beiden Seiten braten, bis sie außen gut gebräunt und innen gar, aber noch schön saftig sind.

Die gebratenen Koteletts mit dem Bohnensalat anrichten und servieren.

Rainer Sass am 26. März 2020

Krustenbraten mit dunkler Biersoße

Für 4 Personen

2 kg Schweinebraten	Kalbsknochen	1 Suppenbund
2 Zwiebeln	1 junge Knolle Knoblauch	1 l dunkles Bier
500 ml Brühe	2 EL Kümmel	2 EL Tomatenmark
2 EL Butter	2 EL Akazienhonig	2 EL Butterschmalz
100 g Butter	2 Zweige Majoran	3 EL schwarze Pfefferkörner

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Schwarte des Bratens (aus artgerechter Haltung) mit einem scharfen Messer oder einer Ta-pezierklinge rautenförmig einritzen. Kümmel, Pfeffer und Salz in einen Mörser geben und eine feine Gewürzmischung herstellen. Damit den Braten rundherum kräftig einreiben. Nach Größe des Braten und Geschmack kann man auch etwas mehr Gewürzmischung herstellen und zum Braten geben.

Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in große Stücke schneiden. Das Gemüse mit ein paar Knochen in eine Bratenform (oder auf ein Backblech) geben. Einige Kleckse Tomatenmark darauf ver-teilen. vom Bier und etwas Brühe oder Wasser hinzufügen. Den Braten mit der Schwarte nach oben auf das Gemüse und die Knochen setzen. Er sollte etwa 1-2 cm in der Flüssigkeit liegen. 1 Stunde im Ofen schmoren. Danach die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und den Braten 1 weitere Stunde garen. Immer wieder etwas Bier, Brühe oder Wasser hinzufügen.

Kurz vor dem Ende der Garzeit den Schweinebraten mit Butter und Honig bepinseln und mit einigen Kümmelsamen bestreuen. Den Grill anschalten und den Braten schön knusprig werden lassen. Der Honig kann aber leicht verbrennen und die Kruste zu dunkel werden. Deshalb am Backofen bleiben und die Farbe des Bratens beaufsichtigen.

Den Braten vom Blech nehmen und warm stellen. Den Soßenansatz durch ein feines Sieb gießen und das Gemüse auffangen.

Die Soße in einen Topf geben und etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken. Nach Bedarf mit Mehlbutter binden. Dafür weiche Butter mit der gleichen Menge Mehl verkne-ten.

Nach und nach zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Majoranblätter von den Stängeln zupfen und auf den Schweinebraten streuen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Beilagen nach Geschmack servieren.

Rainer Sass am 22. November 2020

Mini-Rouladen vom Schwein mit Orangen-Ragout

Für 4 Personen

800 g Schweinerücken	3 Scheiben Toastbrot	50 g Pinienkerne
50 g Sultaninen	5 Orangen	2 frische Lorbeerblätter
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer
2 EL Butter	Olivenöl	

Den Rücken wie folgt in Scheiben teilen: Eine dünne Scheibe vom Rand bis knapp zum Ende schneiden. Direkt daneben in gleicher Stärke eine Scheibe bis zum Ende schneiden. Die Scheiben auseinander klappen. So hat man eine ausreichende Fläche für die Füllung. Den Vorgang wiederholen, bis ausreichend Fleischscheiben vorhanden sind.

Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden, den Käse reiben. Die Sultaninen $\frac{1}{2}$ Stunde in Wasser einlegen, dann abtropfen lassen. Die Schale von 1 Orange mit einem Ziselierer abziehen oder abreiben. Die Lorbeerblätter in sehr feine Streifen oder Würfel schneiden. Die Zutaten für die Füllung in eine Schüssel geben und vermengen. Dabei salzen und pfeffern.

Die Fleischscheiben auslegen und je 1 EL Füllung daraufsetzen. Das Fleisch seitlich einschlagen, aufrollen und mit einem Holzspieß verschließen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen etwa 5 Minuten von allen Seiten braten.

Wer mag, kann sie kurz vor Garenden mit etwas Käse bestreuen.

Für das Orangen-Ragout die Schale der restlichen Früchte mit einem Ziselierer abziehen und das Fruchtfleisch herausschneiden. Schale und Fruchtfleisch mit etwas Olivenöl vermengen.

Rainer Sass am 23. Oktober 2020

Schweine-Filet mit geschmortem Wirsingkohl

Für 4 Personen

500 g Schweinefilet	1 kleiner Wirsingkohl	1 Glas ital. Senfrüchte
200 ml Sahne	100 ml Brühe	1 Bio- Zitrone
2 Knollen Knoblauch	4 Schalotten	0.5 TL Kümmel
Zucker	Butterschmalz	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

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 28. Juni 2020

Schweine-Kotelett mit Nudel-Salat

Für 4 Personen

Koteletts:

2 Schweinekoteletts (3cm)	1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian	2 EL Honig
Meersalz	Pfeffer	Butterschmalz
Olivenöl	Aprikosenmarmelade	

Nudelsalat:

250 g Orecchiette	2 EL Joghurt	2 EL Mayonnaise
3 Tomaten	2 Gewürzgurken	2 Sch. Kochschinken
3 EL Gurkenwasser	1 TL Senf	Salz
Pfeffer	Zucker	

Koteletts:

Den Fettrand der Koteletts mehrmals einschneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren und die Koteletts bei milder Hitze etwa 4-5 Minuten fertig garen. Dabei eine halbierte Schalotte, die angedrückten Knoblauchzehen und die Hälfte der Kräuter mit in die Pfanne geben.

Die Koteletts aus der Pfanne nehmen, leicht mit Honig bestreichen und mit Meersalz, Pfeffer sowie fein gehackten Kräutern bestreuen. Die Koteletts in Scheiben schneiden und zum Nudelsalat servieren.

Als Dip jeweils 1-2 Löffel Aprikosenmarmelade hinzufügen.

Nudelsalat:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls würfeln. Schinken in längliche Streifen schneiden, dann in Stücke teilen.

Mayonnaise und Joghurt verrühren. Gurken, Tomaten, Schinken und die Pasta hinzufügen. Alles verrühren und mit Gurkenwasser, Senf, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 01. März 2020

Suppen

Apfel-Suppe mit Kokosmilch

Für 4 Personen

4 Äpfel	2 Schalotten	1 EL Butterschmalz
0.25 l Apfelsaft	0.25 l Kokosmilch	0.5 l Gemüsebrühe
1 EL Currypulver	1 Stiel Zitronengras	Salz, Pfeffer
2 Bananen	Butterschmalz	

Äpfel und Schalotten schälen und in Stücke schneiden. Butterschmalz in einen Topf geben und erhitzen. Die Apfel- und Schalottenstücke hinzufügen und farblos anschmoren. Currypulver hinzufügen, vermengen und leicht anrösten. Den Apfelsaft und die Brühe angießen und alles aufkochen. Die Hitze wieder reduzieren und die Kokosmilch dazugeben. Zitronengras andrücken und mit etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben. Die Suppe etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Das Zitronengras aus dem Topf nehmen, dann alles pürieren, bis die Suppe eine cremige, aber noch leicht stückige Konsistenz hat. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Brühe hinzufügen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bananen schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bananenstücke darin anbraten. Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit gebratenen Bananenstücken servieren.

Rainer Sass am 22. März 2020

Hühner-Brühe

Für 2 l Suppe

1 frisches Suppenhuhn	1 Suppenbund	3 Lorbeerblätter
1 Bund Petersilie	1 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL Piment
1 EL Fenchelsaat	1 Zweig Rosmarin	1 Knolle Fenchel
1 Stange Zitronengras	1 Stück Ingwer	1 Knolle Knoblauch
2 Zwiebeln	2 l Wasser	

Suppenbund, Zwiebeln, Fenchelknolle und Knoblauch säubern und in Stücke schneiden. Zitronengras andrücken und halbieren. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Huhn und den Gewürzen in einen ausreichend großen Topf geben. Etwa 2 l kaltes Wasser hinzufügen. Die Zutaten sollten knapp bedeckt sein.

Gegebenenfalls etwas mehr Wasser hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Brühe 2 Stunden köcheln lassen.

Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Brühe entfetten und gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

Tipp:

Das Hühnerfleisch kann man entweder mit in die Suppe geben oder anderweitig verwenden und daraus einen Salat oder andere Gerichte zubereiten. Die Brühe eignet sich als Suppe oder als Grundlage für viele Schmorgerichte. Man kann sie auch in Portionen aufteilen und einfrieren.

Rainer Sass am 25. März 2020

Kartoffel-Sellerie-Rahm-Suppe mit Pilzen

Für 4 Personen

für die Suppe	1 kg festk. Kartoffeln	600 g Knollensellerie
2 l Fleischbrühe	200 ml Sahne	200 ml Milch
1 EL Butter	Muskat	Salz
Zucker		

Für die Pilze:

5 große Kräuterseitlinge	10 kleine Kräuterseitlinge	10 kleine weiße Champignons
10 kleine braune Champignons	20 kleine Shiitake-Pilze	100 g Trompetenpilze
2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 scharfe Chilischote	1 milde Chilischote
Oliveneröl	Butter	1 Sternanis
Salz	Zucker	Brühe
0.5 Bund Schnittlauch		

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. In einen Topf geben und etwas Brühe hinzufügen. Die Gemüse sollten zunächst nur knapp bedeckt sein. Kartoffeln und Sellerie weich kochen, dann zu einem dicklichen Brei pürieren. Nun nach und nach weitere Brühe sowie Sahne und Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Ganze noch einmal pürieren und etwas Butter hinzufügen. Die Suppe mit Muskat, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Pilze:

Die Pilze säubern und in Stücke schneiden. Sie sollten möglichst unterschiedliche Größen haben. Die weißen Champignons in feine Scheiben schneiden, die braunen und die kleinen Kräutersaitlinge nur teilen. Bei den Shiitake-Pilze die Stiele entfernen, die Köpfe ganz lassen. Falls möglich, auch ein paar Trompetenpilze zur Pilzmischung geben. Sie haben ein schönes Wald- und Morchelaroma. Diese Pilze gut säubern und gegebenenfalls in Stücke teilen. Getrocknete Exemplare vorher einweichen.

Die Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden. Die Chilischoten etwas anschneiden. Schnittlauch in längliche Stücke teilen.

Oliveneröl und etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin gut anbraten. Frühlingszwiebeln, Chili und Sternanis dazugeben. Die Pilze salzen, leicht zuckern, dann etwas Brühe angießen. Pilze einige Minuten gar schmoren. Zum Schluss den Schnittlauch unterheben.

Anrichten:

Die Suppe in Teller geben und jeweils eine ordentliche Portion Pilze in die Mitte setzen.

Rainer Sass am 16. Oktober 2020

Kartoffel-Suppe mit gebratener Fleischwurst

Für 4 Personen

1 kg Rinderknochen	1 Stück Schinkenschwarte	1 Suppenbund
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	10 Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter	Salz	

Suppe:

2 l Fleischbrühe	1 kg festk. Kartoffeln	3 Karotten
2 Stangen Lauch	100 g durchw. Speck	200 g Fleischwurst
1 EL getrock. Majoran	0.5 EL Kümmel	1 EL schwarzer Pfeffer

Petersilienpesto:

1 Bund Petersilie	100 ml Olivenöl	Zucker, Salz
-------------------	-----------------	--------------

Einlage:

0.5 Fleischwurst	Sonnenblumenöl	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin		

Das A und O der Suppe ist eine gute Brühe. Mit wenig und preiswerten Zutaten kann man sie wie folgt selber zubereiten: Alle Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Die Gemüse mit Gewürzen, Knochen und Schwarte mit 2,5 l Wasser 2 Stunden köcheln lassen.

Statt Schwarte können sie auch Rippchen und gesäuberte Abschnitte der restlichen Gemüse hinzufügen. Die Brühe nach der Fertigstellung durch ein feines Sieb gießen.

Suppe:

Das Gemüse und die Kartoffeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Speck würfeln und die Fleischwurst in Scheiben schneiden. Lauch, Karotten, Speck und Wurst in Olivenöl anbraten und dabei mit Majoran, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Kartoffeln mit den anderen Zutaten vermengen, dann die Brühe dazugeben. Die Suppe etwas salzen, anschließend 30-40 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienpesto:

Die Petersilie säubern und grob hacken. Mit Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem dickflüssigen Pesto verarbeiten. Mit Salz und etwas Zucker würzen.

Einlage:

Die Fleischwurst in Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl kurz anbraten. Dabei Rosmarin und angeprügelte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben.

Servieren:

Die Suppe in tiefe Teller geben und mit gebratenen Wurstscheiben und Petersilienpesto servieren. Dazu schmecken ein Bier und ein Stück Bauernbrot.

Rainer Sass am 21. April 2020

Soljanka

Für 4-6 Personen

500 g (mit Knochen) Kasseler	4 Wiener Würstchen	1 ½ l Gemüsebrühe
2 rote Paprikaschoten	2 Zwiebeln	4 Gewürzgurken
0,1 l Gewürzgurkensud	3 Tomaten	1 EL Tomatenmark
4 EL Pflanzenöl	1 Becher Crème-fraîche	1-2 unbehandelte Zitronen
Salz	Pfeffer	Zucker

Das Kasseler vom Knochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Knochen beiseitelegen. Die Würstchen ebenfalls in Stücke teilen.

Die Schale der Paprikaschoten mit einem Sparschäler so weit wie möglich entfernen, dann das Gemüse würfeln. Tomaten vierteln und den Stielansatz entfernen. Gewürzgurken und Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Pflanzenöl in einem Schmortopf erhitzen und zunächst Würstchen und Kasseler kurz anbraten. Paprika und Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas anrösten. Das Tomatenmark mit den Zutaten vermengen. Alles etwas zuckern, salzen und pfeffern. Nun Tomaten, die Hälfte der Gewürzgurken, 2-3 EL Gurkenwasser, Kasseler-Knochen und Brühe hinzufügen. Die Zutaten sollten aber nur knapp bedeckt sein. Lieber etwas weniger Brühe verwenden, da die Soljanka nicht zu dünnflüssig werden soll.

Die Suppe etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Dann nochmals mit Zucker, Salz und Gurkenwasser süßsauerlich abschmecken und die restlichen Gurken unterheben. Die Soljanka einige Minuten bei wenig Hitze ziehen lassen. Die Zitrone säubern, in Scheiben schneiden und je 1 Klecks Crème fraîche daraufsetzen.

Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit der Zitronenscheibe garnieren. Beim Essen immer wieder etwas Crème fraîche auf den Löffel füllen und den Saft der Zitronenscheibe in die Suppe drücken.

Rainer Sass am 03. April 2020

Tomaten-Suppe mit Risotto und Muscheln

Für 4 Personen:

Für die Muscheln:	400 g Venusmuscheln	400 g Miesmuscheln
200 ml Weißwein	2 Zweige Petersilie	3 Zweige Thymian
1 Chilischote	2 Zehen Knoblauch	1 Schalotte
Salz, Olivenöl	1 Stange Staudensellerie	
für das Risotto:	150 g Risotto-Reis	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	750 ml Brühe	Weißwein
1 EL Butter	50 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer
Für die Suppe:	1 große Dose geschälte Tomaten	500 ml Tomatensaft
4 frische Tomaten	1 Stange Bleichsellerie	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote	1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian	5 Blätter Salbei	1 Lorbeerblatt
Salz; Pfeffer	Zucker; Olivenöl	

Für die Muscheln: Die Muscheln gut abspülen und für $\frac{1}{2}$ Stunde in kaltes Wasser legen.

Beim Wässern geben die Muscheln meistens noch Schmutz- und Sandreste ab. Angeschlagene Muscheln und Exemplare, die sich unter Wasser öffnen, aussortieren. Knoblauch, Schalotte und Staudensellerie putzen und fein würfeln. Chilischote in Ringe schneiden. Alles in einem Topf mit heißem Olivenöl farblos anschwitzen. Die Muscheln aus dem Wasser nehmen und in den Topf geben. Mit dem Sudansatz vermengen.

Weißwein, etwas Wasser, Kräuter und Salz hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 3-4 Minuten im Dampf garen.

Den Topf mehrmals leicht schütteln, damit sich alles gut verteilt.

Das Fleisch aus den geöffneten Muscheln lösen. Das geht am besten mit einer leeren Miesmuschel oder Küchenpinzette.

Einige Exemplare als Deko in der Muschel lassen. Den Sud kann man als Ergänzung für die Risotto-Zubereitung verwenden.

für das Risotto: Knoblauch und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit heißem Olivenöl farblos andünsten. Den Reis hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. 1-2 Kellen warme Brühe zum Reis geben und unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgebraucht ist. Wieder Brühe, Muschelsud oder etwas Wein hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis der Reis cremig und gar, aber noch bissfest ist. Das dauert etwa 20-25 Minuten. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterrühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für die Suppe: Dosentomaten und frische Tomaten in Stücke teilen. Schalotten, Knoblauch und Bleichsellerie putzen und in Scheiben schneiden, die Chilischote hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Knoblauch, Bleichsellerie und Schalotten anschwitzen. Die vorbereiteten Tomaten und den Tomatensaft dazugeben. Kräuter, Salz, Zucker, Pfeffer und Chili hinzufügen und den Suppenansatz bei mäßiger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb drücken und Gewürze und Häute auffangen. Man kann den Ansatz auch durch eine flotte Lotte drehen. Die Suppe nach Geschmack mit etwas Tomatensaft verlängern und salzen. Sie sollte aber eher zähflüssig als zu flüssig sein.

Anrichten: Die heiße Suppe in Teller füllen. In die Mitte 2-3 EL Risotto geben und eine Handvoll Muscheln daraufsetzen. Die Suppe mit etwas Sellerie-Grün dekorieren.

Rainer Sass am 06. Dezember 2020

Vegetarisch

Chili con Carne mit Banane

Für 6 Personen

Chili:

1 kg Rinderhack	1 Zwiebel	2 Schoten rote Paprika
800 g Kidneybohnen (Dose)	800 g ganze Tomaten (Dose)	2 Schoten Chili
1 frische Knoblauchknolle	200 ml Schwarzbier	200 ml Brühe
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer
Zucker	1 Möhre	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei	2 Lorbeerblätter	3 Zweige Thymian

Für die Einlage:

2 Bananen	1 EL Honig	1 EL Butter
-----------	------------	-------------

Chili:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Haut der Paprikaschoten mit einem Sparschäler so weit wie möglich abziehen, dann die Schoten in Stücke schneiden. Dabei die Stielansätze, inneren Trennwände und Kerne entfernen. Knoblauch schälen und hacken, frische Knoblauchknolle gegebenenfalls nur halbieren.

Chili aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Dabei leicht zuckern. Das Hackfleisch hinzufügen und gut verteilen, bis es krümelig und braun ist. Nun die Paprikastücke dazugeben und ebenfalls etwas anrösten.

Anschließend die Dosentomaten hinzufügen und im Topf mit einer Gabel etwas zerkleinern. Mit den anderen Zutaten vermengen. Bohnen, Chili, Knoblauch und Paprikapulver hinzufügen.

Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Die Möhre schälen und mit den Kräutern und Lorbeerblättern zu einem Gewürzbund verschnüren. Das geht am besten mit Küchenband. Das Gewürzbund in den Topf legen. Zum Schluss das Schwarzbier und die Hälfte der Brühe angießen. Den Topf verschließen und das Chili etwa 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zwischenzeitlich umrühren und nach Bedarf noch etwas Brühe angießen. Das Chili sollte eine sämige Konsistenz bekommen und nicht zu flüssig werden. Am Ende der Garzeit die Hitze erhöhen und den Topf öffnen, damit alles etwas einkochen kann.

Für die Einlage:

Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen braten, bis sie eine leichte braune Färbung bekommen. Zum Schluss den Honig hinzufügen und die Bananen darin leicht karamellisieren.

Chili con Carne in tiefe Teller füllen und mit den Bananenstücken servieren.

Rainer Sass am 26. März 2020

Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous

Für 4 Personen

Paprika:

2 Spitzpaprika	200 g Frischkäse	2 Dill
2 Knoblauch	1 Chilischote	6 Cocktailtomaten
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Zucker
2 EL Paniermehl		

Couscous:

200 g Couscous	3 Schalotten	3 EL Butter
0.5 Bund Petersilie	1 EL Ras el Hanout	0.5 l Brühe
1 Zitrone		

Paprika:

Für die Füllung den Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl bei mäßiger Hitze 5 Minuten farblos dünsten. Dill und Chilischote hacken und die Cocktailtomaten in kleine Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Frischkäse verrühren.

Die Masse gegebenenfalls etwas salzen.

Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, denn ohne Schale sind Paprika bekömmlicher. Paprika halbieren, die Kerne und das Innere bis zum Fruchtfleisch entfernen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Paprikaschoten von beiden Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Schoten dabei salzen, zuckern und ständig mit dem Bratensaft beträufeln.

Die Schoten mit der Öffnung nach oben in der Pfanne lassen oder in eine feuerfeste Form legen. Die Füllung in die Paprikaschoten streichen. Darauf Semmelbrösel streuen und etwas Olivenöl träufeln.

Die Paprikaschoten unter dem Grill im Backofen wenige Minuten gratinieren, bis auf der Oberfläche eine leichte Kruste entsteht.

Couscous:

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Petersilie säubern und hacken.

Couscous in eine hohe Pfanne geben. Nach und nach heiße Brühe unterrühren und alles erhitzen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugeben.

Schalotten, Petersilie, Butter und Ras el Hanout dazugeben. Einmal aufkochen lassen, zur Seite stellen und 10 Minuten quellen lassen.

Das gare Couscous vermengen und etwas lockern. Dabei salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und -abrieb würzen.

Anrichten:

Die Paprikaschoten mit Couscous auf Teller geben und mit Zitronen- Abrieb bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Olivenöl darüberträufeln. Dazu schmeckt ein griechischer Landwein.

Rainer Sass am 10. Januar 2020

Gefüllte Tomaten mit Auberginen und Gorgonzola

Für 4 Personen

Tomaten:

4 Fleischtomaten	2 mittelgroße Auberginen	3 Knoblauchzehen
1 gehäufte TL Kreuzkümmel	1 EL Chiliflocken	1 Kardamom-Kapsel
1 Bio-Zitrone	100 g Gorgonzola	2 EL Pankomehl
Salz	Zucker	Olivenöl
Thymian, Salbei, Rosmarin		

Soße:

2 EL Tomatenmark	Salz	Zucker
Olivenöl		

Tomaten:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Auberginen halbieren und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch mehrmals kreuzweise einritzen und mit der Innenfläche nach oben auf ein Backblech legen.

Den Knoblauch pressen und auf den Auberginen verteilen. Außerdem Chiliflocken, Kreuzkümmel, Salz und etwas Zucker auf die Oberflächen streuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze etwas einreiben. Einige Kräuter auf das Blech legen und 1 Tasse Wasser angießen. Die Auberginen 30-40 Minuten im Ofen backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Die Masse gegebenenfalls grob hacken und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale würzen. Die Kardamom-Kapsel öffnen, die Samen herausnehmen und in einem Mörser zerreiben. Mit etwas Olivenöl zur Auberginenmasse geben.

Von den Tomaten jeweils einen Deckel abscheiden, dann die Tomaten aushöhlen und mit der Auberginenmasse füllen.

Gorgonzolastücke daraufsetzen und mit Paniermehl bestreuen. Die Tomaten auf das Backblech setzen und bei 180 Grad 15 Minuten im Ofen garen.

Soße:

Für die Tomatensoße die ausgekratzten Reste der Tomaten und gegebenenfalls noch weiteres Tomatenfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Die Masse erhitzen und das Tomatenmark unterrühren. Die Soße mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen und 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Servieren:

Die gefüllten Tomaten auf Teller geben. Mit fein gehacktem Rosmarin bestreuen und mit und Olivenöl beträufeln. Dazu die schnelle Tomatensoße servieren.

Rainer Sass am 14. August 2020

Kartoffel-Omelett mit Gemüse

Für 4 Personen

6 Eier	4 mittelgr.festk. Kartoffeln	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	1 Stange Staudensellerie	1 Zehe Knoblauch
8 Kirschtomaten	1 Prise Cayenne-Pfeffer	Pfeffer
Salz	Zucker	1 EL Butterschmalz
1 EL Butter	4 EL Olivenöl	Meersalz

Die Kartoffeln kochen, schälen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln und Stielansätze entfernen.

Die Paprikaschote häuten, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel pellen und in Lamellen schneiden, Staudensellerie putzen und in Stücke teilen. Das Grün der jungen Knoblauchknolle oder alternativ die Knoblauchzehe hacken.

Die Eier in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Mit Salz und etwas Cayenne-Pfeffer würzen.

Butterschmalz und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Staudensellerie hineingeben und farblos anbraten. Nun die Kartoffeln und die Tomaten in der Pfanne verteilen und ebenfalls anbraten. Alles etwas salzen, pfeffern und zuckern. Die Eiermasse hinzugießen und einige Butterflocken darauf verteilen. Die Hitze reduzieren und das Omelett stocken lassen, bis die Oberfläche so gut wie trocken ist. Wer mag, kann die Pfanne auch verschließen.

Das Omelett in der Pfanne vorsichtig lösen und auf einen breiten Topfdeckel gleiten lassen. Das Omelett mit der Oberfläche nach unten wieder in die Pfanne geben und fertig garen. Es sollte eine goldgelbe Kruste haben und innen noch schön saftig sein.

Das fertige Omelett mit flockigem Meersalz, Pfeffer und Chili bestreuen. Darauf noch nach Belieben Tomaten verteilen und mit etwas Olivenöl begießen. In Tortenstücke schneiden und servieren.

Rainer Sass am 06. April 2020

Käse-Spätzle

Für 4 Personen

8 Eigelb	200 g Mehl	100 ml Wasser
Salz	Butter	200 g Bergkäse
1 Chilischote	Pfeffer	

Mehl und Eigelb in einer Schüssel verrühren. Nach und nach Wasser und etwas Salz hinzufügen und kräftigiterrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Er ist gut, wenn er Blasen wirft und eine zähe Konsistenz hat. Wasser in einem Topf aufkochen und den Teig mit Hilfe einer Spätzle-Presse oder einem Spätzle-Hobel in das kochende Wasser pressen.

In Süddeutschland werden die Spätzle am liebsten 'handgeschabt'. Das geht wie folgt: Eine Portion Teig zunächst mit einem Spachtel dünn auf einem Spätzle-Brett verteilen. Die Brettkante und den Spachtel in das kochende Wasser tunken, dann den Teig in dünnen Streifen in das kochende Wasser schaben. Die Werkzeuge immer wieder befeuchten, damit nichts kleben bleibt. Die Spätzle nur wenige Minuten garen lassen. Wenn sie länger an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fest und gut. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

Den Käse hobeln und die Chilischote hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle anbraten. Zum Schluss etwas Chili und gemörserten Pfeffer hinzufügen und den Käse mit den heißen Spätzle vermengen.

Mit einem frischen Salat oder Rinderleber-Ragout servieren.

Rainer Sass am 25. Oktober 2020

Omelett mit Champignons

Für 4 Personen

6 Eier	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter
200 g braune Champignons	Pfeffer, Salz	0.5 Bund Petersilie

Die Eier in eine Rührschüssel schlagen und mit einem Schneebesen gut verquirlen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Petersilie hacken.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Champignons gar braten. In einer zweiten Pfanne die andere Hälfte Butterschmalz erhitzen und die Eiermasse hineingeben. Die Hitze reduzieren und das Omelett langsam stocken lassen. Wenn die Oberfläche fast trocken ist, das Omelett auf einen Topfdeckel gleiten lassen. Den Deckel vorsichtig wenden und das Omelett mit der ungebratenen Seite in die Pfanne gleiten lassen.

Braten, bis es von beiden Seiten goldbraun ist. Zum Schluss mit etwas flüssiger Butter begießen. Das Omelett mit den Champignons belegen und mit Salz und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 06. April 2020

Pochierte Senfeier mit Spargel

Für 4 Personen

Spargel:

10 Stangen weißer Spargel Zucker Salz, Butter

Kartoffelpüree:

8 festk. Kartoffeln 125 ml Milch 125 ml Sahne
2 EL Butter Muskat 0.5 Bund Petersilie
Salz

Eier:

4 sehr frische Eier 1 EL Essig 3 Tomaten
1 kleiner Chicorée Salz Zucker
Olivenöl frischer Rosmarin

Senfsoße:

300 g Magerjoghurt (1%) 2 EL mittelscharfer Senf 2 EL Butter

Spargel: Spargelstangen schälen und angetrocknete Enden abschneiden. Spargel am Besten in Wasserdampf garen. Dafür den Topfboden etwa 1 cm hoch mit Wasser füllen und erhitzen. Etwas Salz, Zucker und Spargelabschnitte hinzufügen. Darüber ein Topfeinsatz zum Dämpfen setzen. Spargel darauflegen, dann den Topf verschließen und den Spargel etwa 10 Minuten garen.

Wer das Gemüse etwas fester mag, kann die Garzeit reduzieren.

Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abtropfen lassen und durch eine Presse drücken. Milch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Die Flüssigkeit und die Butter nach und nach mit der Kartoffelmasse vermengen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit etwas Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Püree nochmals mit dem Schneebesen locker aufschlagen.

Eier: Eier öffnen und einzeln in Tassen füllen. So kann man sie besser in das Kochwasser gleiten lassen. Wasser mit Essig erhitzen.

Es sollte nur leicht simmern und nicht kochen. Mit dem Stiel eines Holzlöffels im Wasser ein Strudel erzeugen. Das erste Ei nun in den Strudel gleiten lassen. Durch die Rotation hüllt sich das Eiweiß um das Eigelb und stockt. Das Ei etwa 3 Minuten ziehen lassen, dann ist es innen noch flüssig. Das Ei aus dem Topf nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die anderen Eier ebenfalls pochieren.

Dazu passt ein kleiner Frischekick. Dafür Kirschtomaten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Das Tomatenfleisch mit Olivenöl, etwas weißem Balsamessig, Zucker, Salz sowie sehr fein gehackten Rosmarinnadeln vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Chicorée in Blätter teilen und die marinierten Tomaten hineinfüllen.

Senfsoße: Joghurt in einen Topf geben und leicht erwärmen. Senf und weiche Butter einrühren. Alles nur leicht erhitzen, damit das Joghurt nicht ausflockt.

Anrichten: Spargel vor dem Servieren kurz in etwas Butter schwenken. Etwas Püree und Senfsoße auf Teller geben. Das Ei auf die Senfsoße legen, den Spargel daneben. Das Tomatenschiffchen hinzufügen und alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 17. April 2020

Reis-Salat mit Ananas und Gemüse

Für 5 Personen

Salat:

4 Tassen Basmati-Reis	4 Scheiben Ingwer	0.5 Ananas
2 Stangen Rhabarber	10 mittelgr. Kräuterseitlinge	6 Stangen grüner Spargel
50 g Pinienkerne	1 EL Butter	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Vinaigrette:

0.5 l Rhabarbersaft	3 EL Walnussöl	1 Prise Salz
1 Prise Zucker		

Gewürzmischung:

1 EL Piment	1 EL Szechuan-Pfeffer	1 EL Schwarzer Pfeffer
-------------	-----------------------	------------------------

Anrichten:

1 Bund Minze

Salat:

Den Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt. Reis mit der gleichen Menge Wasser, etwas Salz und den Ingwerscheiben einmal aufkochen. Die Hitze auf die kleinste Stufe stellen und den Reis garziehen lassen.

Die äußere Schicht des Rhabarbers abziehen und die grünen Spargelstangen im unteren Drittel schälen. Die Ananas ebenfalls schälen und den mittleren festen Strunk entfernen. Die vorbereiteten Zutaten und die Kräuterseitlinge in kleine Stücke schneiden. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. In 2 Pfannen Olivenöl erhitzen. In einer Pfanne die Ananasstücke braten, bis sich die Ränder leicht bräunen. Zum Schluss mit etwas Zucker und der Gewürzmischung (siehe unten) bestreuen.

In der anderen Pfanne den Spargel braten. Nach etwa 2 Minuten den Rhabarber hinzufügen und 1-2 Minuten mitbraten. Dabei mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Die Zutaten beiseitestellen. Die Pilze in Olivenöl braten und dabei etwas salzen.

Vinaigrette:

Rhabarbersaft erhitzen und auf eine Menge von etwa 6 EL (bei 0.5 l Saft) einkochen lassen. Die Reduktion abkühlen lassen und mit Walnussöl vermengen. Nach Geschmack noch etwas süßen oder salzen.

Gewürzmischung:

Die Gewürze gegebenenfalls mahlen und mischen.

Anrichten:

Alle gebratenen und gerösteten Zutaten mit dem lauwarmen Reis auf eine große Platte geben und mit der Vinaigrette vermengen. Minze putzen, hacken und über den Reissalat streuen.

Rainer Sass am 27. März 2020

Selbst gemachte Tagliatelle mit Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Nudelteig:

270 g Mehl (405) 30 g Hartweizengrieß 3 Eier
1 Prise Salz Wasser

Soße (für 10 Personen):

3 Dosen (à 400 g) ganze Tomaten 2 EL Tomatenmark 2 Stangen Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln 4 Zehen Knoblauch 2 Chilischoten
3 Schalotten 10 Zweige Petersilie Olivenöl
Salz Zucker 1 Stück Parmesan
1 Zweig Rosmarin

Nudelteig:

Mehl, Hartweizengrieß und Eier mit etwas Wasser (1-2 EL) und 1 Prise Salz auf eine Arbeitsfläche geben und mindestens 5-6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wer mag, kann den Teig auch zunächst in einer Küchenmaschine herstellen und erst zum Ende hin mit den Händen formen und kneten. Den Nudelteig in Klarsichtfolie einpacken und 30 Minuten an einem kühlen Ort beiseitestellen. Nicht in den Kühlschrank legen.

Den Teig in 2-3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Ideal ist eine Länge von etwa 20-25 cm und eine Breite von 30-35 cm. Den Teig ringsherum gerade schneiden, dann bemehlen und aufrollen. Das Ende etwas überstehen lassen. Dann in knapp 1 cm dicke Stücke schneiden.

Die Nudeln entrollen, auf einen Teller legen und mit etwas Mehl vermengen, damit sie nicht kleben. Die frischen Nudeln - nach der Fertigstellung der Soße - nur 2-3 Minuten in Salzwasser kochen.

Soße (für 10 Personen):

Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Chili, Schalotten und Sellerie säubern, dann in feine Würfel und Scheiben schneiden. Die Petersilie entblättern und die Stängel ebenfalls in feine Stücke schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne andünsten und die vorbereiteten Zutaten anbraten, dabei salzen und etwas zuckern.

Tomatenmark hinzufügen, in der Pfanne verteilen und ebenfalls etwas anrösten. Die Dosentomaten dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern. Wasser in eine der Tomatendosen füllen und zum Sud gießen. 2 EL Olivenöl hinzufügen, dann 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Die Hälfte der Soße aus der Pfanne nehmen und für die nächste Pasta- Mahlzeit in den Kühlschrank stellen oder einfrieren. Die frisch gekochten Tagliatelle tropfnass in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Soße vermengen. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln sehr fein hacken und über die Pasta streuen.

Tagliatelle in tiefe Teller geben, mit Parmesankäse bestreuen und mit etwas gutem Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 03. April 2020

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Für 4 Personen

2 Möhren	2 Zucchini	1 Paprikaschote
1 Paprikaschote	3 Tomaten	2 Stangen Staudensellerie
1 Knolle Fenchel	6 Tomaten	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Basilikum
3 Zweige Thymian	0.5 Bund Petersilie	1 Zitrone
Olivenöl, Pfeffer	Salz, Zucker	500 g Spaghetti
1 Stück Parmesan	Chili	Cayenne-Pfeffer

Das Gemüse putzen und in feine Würfel und Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten enthäuten und grob hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter mit Küchengarnt zusammenbinden.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin farblos anschwitzen. 2/3 der Gemüse hinzufügen und ebenfalls leicht rösten. Frische und getrocknete Tomaten dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Kräuterstrauß und nach Geschmack etwas Chili oder Cayenne-Pfeffer hinzufügen.

Das Gemüse bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren, nach Bedarf etwas Brühe oder Wasser hinzufügen. Die Gemüsebolognese sollte eine sämige Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein. Den Kräuterstrauß entfernen, das restliche Gemüse in den Topf geben und verrühren. Alles nochmals 5 Minuten köcheln lassen, sodass die Bolognese zum Teil aus gekochten und zum Teil aus knackigen Gemüsegewürfeln besteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Spaghetti in ausreichend Salzwasser nach Anleitung auf der Packung garen.

Die Bolognese entweder auf die Spaghetti geben oder vor dem Servieren mit den Nudeln vermengen. Am Tisch noch reichlich Parmesankäse darüber reiben.

Rainer Sass am 26. Januar 2020

Spaghetti mit Spinat und Champignons

Für 4 Personen:

500 g Spaghetti	800 g frischer Spinat	8 mittelgr. Champignons
3 Schalotten	1 Schote Chili	3 Zehen Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	2 EL Butter	100 ml Sahne
1 Prise Muskat	Pfeffer, Salz	Zucker, Olivenöl
Parmesan		

Spinatblätter von den groben Stielen zupfen und gründlich waschen, dann tropfnass in ein Sieb geben. Schalotten in feine Lamellen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Rosmarinnadeln darin anschwitzen. Nach und nach den tropfnassen Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Sahne angießen und alles mit Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Spinat 2-3 Minuten bei milder Hitze in der Sahne ziehen lassen.

Die Spaghetti in Salzwasser kochen. Währenddessen in einer zweiten Pfanne die Champignons in Olivenöl braten. Dabei salzen und pfeffern. Champignons und Butter zum Spinat geben, dann die tropfnassen Nudeln hinzufügen und alles vermengen. Die Spaghetti auf Tellern verteilen und mit reichlich frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Rainer Sass am 30. März 2020

Tagliatelle mit Käse-Soße

Für 4 Personen

400 g Tagliatelle	200 g Parmesan	200 ml Sahne
1 Zehe Knoblauch	10 Salbeiblätter	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Käse reiben und den Knoblauch fein würfeln. Salzwasser erhitzen und die Tagliatelle bissfest garen. Die Pasta aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Parallel Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter leicht anbraten. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Die abgetropften Tagliatelle mit der Sahne vermengen. Zum Schluss den Käse unterheben und die Pasta mit Salz und gemörsertem Pfeffer abschmecken.

Man kann die Pasta auch in einem ausgehöhlten Käselaiab zubereiten.

Dafür die Innenfläche des Käselaiabes mit einem Bunsenbrenner schmelzen. Die Pasta mit der Sahne-Salbeisoße dazugeben und mit dem flüssigen Käse vermengen.

Rainer Sass am 25. Oktober 2020

Vegetarischer Gemüseturm mit Rosenkohl und Schichtkäse

Für 4 Personen

15 Stück Rosenkohl	8 festk. Kartoffeln	250 g Frischkäse
1 großer roter Apfel	0,5 l Apfelsaft	2 Clementinen
1 unbehandelte Zitrone	2 EL Butter	1 Chilischote
1 EL gehackte Rosmarinnadeln	Muskat	Salz
Pfeffer	Olivenöl	Honig

Den Rosenkohl säubern. Dabei die äußeren Blätter und Stielansätze entfernen. Den Boden kreuzweise und tief einschneiden.

Die Röschen etwas andrücken, dann in einzelne Blätter zerlegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter vorsichtig anbraten. Salz, Zucker, Pfeffer und etwa 1 EL Zitronenabrieb dazugeben. Ein Stück Butter hinzufügen und den Rosenkohl etwa 8 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen.

Die Kartoffeln schälen und weichkochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln grob zerstampfen und dabei Kochwasser und Butter unterrühren. Den Stampf mit Salz und Muskat würzen.

Den Apfel entkernen und mit Schale in kleine Scheiben oder Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Eine angeschnittene Chilischote und etwas Honig hinzufügen. Den Apfelsaft erhitzen und auf 4 EL einkochen. Die Clementinen schälen.

Die äußeren Häute entfernen, dann die Früchte halbieren.

Servieren:

Zum Anrichten einen Küchenring auf den Teller legen. Zuerst eine Schicht Kartoffelstampf einfüllen, dann Schichtkäse (Menge nach Geschmack) und darüber Rosenkohlblätter. Die gebratenen Äpfel und je eine halbe Clementine darauf platzieren.

Zum Schluss den lauwarmen Apfelsaft darüber tröpfeln, alles mit Pfeffer und Rosmarin bestreuen und mit einem Hauch Olivenöl krönen.

Rainer Sass am 27. November 2020

Vorspeisen

Piccata vom Schwein

Für 4 Personen

320 g Schweinefilet	200 g Semmelbrösel	2 Eier
50 g Mehl	100 g Parmesan	2 EL Butter
Olivenöl	Pfeffer	Salz

Kleine panierte Schnitzel heißen in Italien Piccata. Sie werden meistens mit Kalbfleisch zubereitet. Fleisch von artgerecht gehaltenen Bioschweinen ist dafür auch gut geeignet und sogar etwas aromatischer. Sie können die Piccata in dünnen Scheiben oder als Medaillons zubereiten. Mehl, Eier und Semmelbrösel in separate Schüssel füllen. Die Eier verquirlen. Den Käse reiben und mit den Semmelbröseln vermengen. Die dünnen oder dickeren Fleischstücke salzen und zuerst in Mehl, anschließend in der Eiermasse und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fleischstücke darin goldbraun braten. Mit Pfeffer bestreuen und mit Kräutern oder essbaren Blüten garnieren.

Rainer Sass am 25. Oktober 2020

Spargel mit lauwarmem Tomaten-Salat

Für 4 Personen

1 kg Spargel	500 g kleine Kirschtomaten	1 Bund Petersilie
3 EL Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	1 Chilischote
Salz, Pfeffer, Zucker		

zum Braten:

Olivenöl

Spargel schälen und bissfest dämpfen oder kochen. Tomaten halbieren und den Stielansatz entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten etwa $\frac{1}{2}$ Minute darin braten. Dabei salzen, pfeffern und zuckern. Die Tomaten in eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen. Chilischote entkernen und fein hacken. Die Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Die Tomaten mit Olivenöl, Essig, Petersilie und Chili vermengen - nach Geschmack noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen - und zum Spargel servieren.

Rainer Sass am 16. Februar 2020

Zwiebel-Suppe mit Käse-Toast

Für 2 Liter

Gemüse-Brühe:

1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	3 Möhren
1 Kohlrabi	1 Knolle Fenchel	3 Stangen Frühlingszwiebeln
2 rote Paprikaschoten	2 Zehen Knoblauch	2 Lorbeerblätter
1 Stück (etwa 2 cm) Ingwer	10 Pfefferkörner	3 EL Noilly Prat
1 EL Olivenöl	2 l Wasser	

Zwiebelsuppe:

300 g Haushaltszwiebeln	1 EL Mehl	2 l Gemüsebrühe
Butterschmalz	Olivenöl	10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner	1 TL Kümmel	1 Zehe Knoblauch
1 Lorbeerblatt	100 g Pecorino	6 Scheiben Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	

Gemüse-Brühe:

Die Zwiebel mit Schale halbieren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Zwiebelhälften auf der Schnittfläche schwarz rösten.

Die Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls säubern und in Stücke teilen.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Noilly Prat, Olivenöl, Pfefferkörner und Wasser in einen Topf geben und mindestens 1 $\frac{1}{2}$ -2 Stunden köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen und die Gemüse auffangen. Die Brühe nach Bedarf etwas salzen.

Das gekochte Gemüse kann man nochmals mit etwas Wasser aufsetzen und erneut eine Brühe kochen. Die ist dann zwar nicht so konzentriert, aber trotzdem lecker und vielseitig verwendbar.

Zwiebelsuppe:

Die Zwiebeln schälen und halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Ein Gemisch aus Olivenöl und Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Etwas Mehl unterrühren, die Brühe hinzufügen und alles aufkochen.

Pfeffer- und Pimentkörner, Kümmel, angedrückte Knoblauchzehe und Lorbeerblätter in einen Tee- oder Kaffeebeutel füllen und mit Küchenband verschließen. Das Kräuterpäckchen in den Topf geben. Die Suppe etwas salzen und 30 Minuten köcheln lassen.

Petersilie säubern und hacken, dann zur Suppe geben. Wer mag, kann noch Olivenöl oder einen Hauch Zitronensaft hinzufügen.

Die Toastbrotsscheiben mit Butter bestreichen. Pecorino reiben, Rosmarinnadeln hacken. Beides auf die Brotscheiben streuen.

Die Brotscheiben unter dem Ofengrill goldbraun backen. Die Suppe in Teller geben und je eine Scheibe Käsetoast hineinlegen.

Die Toastscheiben mit Zitronenabrieb und die Suppe mit gemörsertem Pfeffer garnieren. Dazu passt ein Gläschen Grauburgunder.

Rainer Sass am 03. Januar 2020

Wild

Wachtel-Brüste auf Ratatouille

Für 4 Personen

Wachtelbrüste:

4 Wachtelbrüste	1 TL Fenchelsamen	1 TL Pfefferkörner
Meersalz	Olivenöl	Butterschmalz
50 g schwarze Oliven	4 Scheiben Parmaschinken	

Ratatouille:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 gelbe Zucchini
2 grüne Zucchini	4 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	5 EL Olivenöl	0.5 Galia- oder Netzmelone
1 TL Fenchelsamen	1 TL Pfeffer	1 Bund Basilikum
Salz		

Wachtelbrüste:

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Wachtelbrüste darin goldbraun anbraten und bei milder Hitze 4-5 Minuten rosa braten.

Pfeffer und Fenchelsamen in einen Mörser geben und zerstoßen. Die Gewürzmischung beim Braten auf die Wachtelbrüste streuen. Erst nach dem Braten mit Meersalz würzen. Parmaschinken in Stücke teilen und die Oliven darin einwickeln. Zu den Wachtelbrüsten servieren.

Ratatouille:

Paprika und Zucchini waschen, trocknen und in kleine Stücke teilen.

Äußere Haut und Wurzelansatz der Frühlingszwiebeln entfernen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse leicht anbraten. Mit Salz und Zucker würzen. Fenchel und Pfeffer mörsern, Knoblauch schälen und fein hacken.

Gewürzmischung und Knoblauch zum Gemüse geben. Die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 5 Minuten im eigenen Saft schmoren.

Tomaten und Melone entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Melonen- und Tomatenwürfel und in Stücke gezupfte Basilikumblätter hinzufügen. Alles gut vermengen und nach Bedarf noch einmal mit Salz würzen.

Rainer Sass am 01. März 2020

Wurst-Schinken

Bucatini mit Kürbis-Soße

Für 4 Personen

1,5 kg Hokkaido-Kürbis	1 Knolle Fenchel	1 Haushaltszwiebel
2 Stangen Staudensellerie	2 Karotten	1 EL Tomatenmark
1 scharfe Chilischote	3 Knoblauchzehen	1 Stück Schinkenschwarte
1 Schinkenknochen	3 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Salbei	1 Zweig Rosmarin	1 Stück Parmesanrinde
80 g geriebener Parmesan	2 EL Butter	500 g Röhren-Nudeln (Bucatini)
Salz	Pfeffer	1 Bund Petersilie

Den Kürbis waschen und den Strunk entfernen. Vierteln, entkernen und mit Schale in große Stücke schneiden. Zwiebel, Fenchel und Möhren putzen und ebenfalls in große Stücke teilen. Die Knoblauchzehen andrücken und die Chilischote anritzen. Alle vorbereiteten Zutaten in einen großen Topf geben.

Schinkenknochen, Schwarte, Tomatenmark, Lorbeerblätter, Kräutern und Olivenöl hinzufügen. Alles mit Wasser bedecken und 1,5 Stunden köcheln lassen. Die Kräuter, die Schwarte und den Knochen herausfischen und das Gemüse pürieren. Die Masse nach und nach in eine große Pfanne geben und bis zu einer cremigen Konsistenz einkochen. Dabei ein Stück Parmesanrinde hinzufügen. Sie gibt der Soße einen leichten Käsegeschmack. Zum Schluss 50 g Parmesan und die Butter in die Soße rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gesamte Soße reicht für mindestens 10 Portionen. Gegebenenfalls einen Teil beiseitestellen und einfrieren.

Die Bucatini bissfest kochen und tropfnass in die heiße Soße geben.

Gut mit der Pasta vermengen.

Servieren:

Die Pasta auf Teller geben und mit dem restlichen Parmesan und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 25. Oktober 2020

Burgunder-Schinken mit Spargel und Hollandaise

Für 6-8 Personen

Braten:

2 kg Burgunderschinken	1 Bund Suppengrün	$\frac{1}{2}$ l Wasser
2 Zwiebeln	1 EL bunter Pfeffer	1 EL Schwarzer Pfeffer
1 EL Piment	1 EL Chilipulver	2 getrocknete Lorbeerblätter
1 TL Kümmel	Olivenöl, Salz	Butter, Honig

Spargel, Weißbier-Hollandaise:

100 g kalte Butter	4 Eigelb	3 EL alkoholfreies Weißbier
Zitronensaft, Pfeffer	Zucker, Salz, Petersilie	1 kg Spargel

Braten:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Suppengrün und die Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Ein tiefes Backblech mit den vorbereiteten Zutaten auslegen. Wasser angießen, bis das Gemüse etwa zur Hälfte bedeckt ist. Burgunderschinken mit der Schwarte nach unten auf das Backblech legen. Die Fettschicht verhindert das Austrocknen des Fleisches und gibt dem Braten Aroma. Wer eine knusprige Kruste bevorzugt, kann den Braten nach der Hälfte der Bratzeit umdrehen. Die Lorbeerblätter zerkleinern und mit dem Pfeffer und den anderen Gewürzen in einen Mörser geben. Alles gut zerkleinern.

Die Oberflächen des Bratens mit Salz, der Gewürzmischung und etwas Olivenöl einreiben, dann etwa 2 Stunden im Ofen garen. Nach 1 Stunde die Hitze auf 160 Grad reduzieren.

Während der Garzeit immer wieder etwas Wasser nachfüllen und den Braten mit dem Sud bepinseln. Je nach Qualität und Größe kann die Garzeit variieren. Am besten mit einem Bratenthermometer die Kerntemperatur testen. Beträgt sie 70-75 Grad, ist der Burgunderschinken optimal gegart und schön saftig.

Zum Schluss den Braten mit etwas Honig und Butter bestreichen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Spargel, Sauce hollandaise und Kartoffeln servieren.

Spargel und Weißbier-Hollandaise:

Die kalte Butter in Würfel schneiden und möglichst auf Eis legen.

Eigelb und 1 EL Wasser in einen Topf geben und mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Den Topf auf eine warme Herdplatte stellen und die Masse weiter schlagen. Sie darf nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt werden, damit eine cremige Masse entsteht und die Eier nicht gerinnen. Deshalb den Topf immer wieder von der Herdplatte nehmen. Nun das Weißbier dazugeben. Dann nach und nach die Butterwürfel unterrühren, bis eine geschmeidige und dickflüssige Sauce hollandaise entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Zum Schluss fein gehackte Petersilie unterrühren.

Spargel schälen und die angetrockneten Enden entfernen. Wasser auf den Boden eines Topfes mit Dämpfeinsatz gießen. Je 1 Prise Salz und Zucker hinzufügen. Den Topf erhitzen, Spargel hineinlegen und bei geschlossenem Deckel im Wasserdampf etwa 10 Minuten garen.

Rainer Sass am 21. Mai 2020

Currywurst mit pikanten Soßen und Knusper-Kartoffeln

Für 4 Personen

Currywurst:

4 Brühwürste	2 Zweige Rosmarin	Pflanzenöl
Currypulver	6 Zehen Knoblauch	1 Prise Zucker

Tomatensoße I:

2 EL Zucker	250 ml Tomatensaft	1 Chilischote
Salz	1 EL Himbeer-Essig	

Tomatensoße II:

0.25 frische Ananas	6 Kirschtomaten	1 daumendickes Stück Ingwer
1 Chilischote	Zucker	250 ml Tomatensaft
1 EL Himbeer-Essig	1 Prise Salz	Olivenöl

Joghurt-Dip:

250 g Joghurt	2 EL Mayonnaise	1 unbehandelte Limette
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl

Ofenkartoffeln:

10 festk. Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz		

Bratkartoffeln:

8 Kartoffeln	150 g Butter	0.5 Bund Petersilie
Salz		

Currywurst:

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 in einer Pfanne erhitzen und die Würste zunächst bei starker Hitze anbraten.

Dabei Rosmarinzweige mit in die Pfanne legen. Die Hitze reduzieren, dann die Würste in Ruhe goldbraun fertig garen. Die Würste mit Currypulver bestreuen und mit Tomatensoße servieren. Wer mag, kann die Würste und Soßen noch mit Knoblauchchips bestreuen.

Dafür die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben braten, bis sie sich an den Rändern leicht bräunen.

Dabei mit etwas Zucker bestreuen. Der Knoblauch darf nicht zu stark gebraten werden, da er sonst bitter wird.

Tomatensoße I:

Die Chilischote entkernen und hacken. Zucker in einen Stieltopf geben und hellbraun karamellisieren. Den Tomatensaft angießen. Alles bei milder Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Soße mit Chili, 1 Prise Salz und Essig würzen, dann 5 Minuten ziehen lassen. Lauwarm zur Currywurst servieren.

Tomatensoße II:

Die Ananas in kleine Stücke schneiden, die Kirschtomaten vierteln. Den Ingwer schälen und reiben, die Chilischote entkernen und hacken. Zucker in einem Topf erhitzen und goldbraun karamellisieren. Tomatensaft hinzufügen und mit dem Zucker verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Die Soße mit Essig, Ingwer und 1 Prise Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ananas und Tomaten scharf anbraten. Nach 1 Minute aus der Pfanne nehmen und zur Tomatensoße geben. Die Soße noch etwas ziehen lassen und lauwarm zur Currywurst servieren.

Joghurt-Dip:

Joghurt und Mayonnaise in eine Schüssel geben und verrühren. Die Schale der Limette abreiben und mit dem Limettensaft zum Dip geben. Mit Salz und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch etwas frisches Olivenöl unterrühren. Zu den Kartoffeln und der Currywurst servieren.

Ofenkartoffeln:

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden, auf ein Backblech geben und mit Olivenöl vermengen. Die Kartoffeln gut verteilen und mit Rosmarinadeln bestreuen. 25-30 Minuten im Ofen garen, währenddessen immer wieder wenden. Wenn sie knusprig und gar sind, aus dem Ofen nehmen und erst dann salzen.

Bratkartoffeln:

Kartoffeln in Stücke oder Scheiben schneiden. Butter in einen Topf geben und vorsichtig erhitzen, bis sich die Molke von der Buttermasse trennt und am Boden absetzt. Die durchsichtige und geklärte Butter aus dem Topf schöpfen und für die Zubereitung der Bratkartoffeln verwenden. Dafür das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücken hineingeben. Die Hitze reduzieren und die rohen Kartoffeln mindestens 10-15 Minuten braten. Dabei immer wieder wenden und gegebenenfalls noch etwas Butterschmalz hinzufügen. Erst zum Schluss salzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 02. April 2020

Gefüllte Tomaten mit Fleisch-Salat

Für 10 Stück

10 mittelgroße Tomaten	400 g Mortadella	100 g Hokkaido-Kürbis
2 Schalotten	2 Äpfel	4 Gewürzgurken
0.5 Bund Petersilie	3 EL magerer Joghurt	1 EL Mayonnaise
1 Bund Rucola	1 Stück Meerrettich	4 Eier
Zitronensaft	Olivenöl	Pflanzenfett
Salz	Pfeffer	Zucker

Die Tomaten waschen, einen Deckel am Blütenansatz abschneiden und aushöhlen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten am Boden und Öffnungsrand kurz anbraten. Dabei salzen und etwas zuckern.

Kürbis mit Schale in feine Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in kleine Lamellen teilen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze 2 Minuten schmoren. Die Schalotten in Olivenöl zunächst scharf anbraten, dann bei mäßiger Hitze weitere 2 Minuten schmoren. Kürbis und Schalotten dabei leicht salzen und zuckern.

Äpfel, Gewürzgurken und Mortadella ebenfalls in kleine Streifen schneiden, die Petersilienblätter von den Stielen zupfen oder mit einer Schere in große Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Joghurt, Mayonnaise und etwas Olivenöl dazugeben, dann alles gut vermengen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls etwas mehr Joghurt oder Mayonnaise hinzufügen.

Rucola säubern und gründlich trocknen. Pflanzenöl erhitzen und Rucola darin etwa 1 Minute frittieren, dann auf Küchenkrepp entfetten. Die Eier etwa 6 Minuten wachsweich kochen und in Scheiben schneiden.

Servieren:

Die Tomaten mit dem Fleischsalat füllen, dann eine Eierscheibe und frittierten Rucola darauflegen. Frischen Meerrettich darüber raspeln und mit Olivenöl beträufeln. Zum Schluss die gefüllten Tomaten noch leicht pfeffern. Den restlichen Fleischsalat gesondert zu den gefüllten Tomaten reichen oder auf Brot servieren.

Rainer Sass am 13. November 2020

Pizza mit dreierlei Käse, Rucola und Parmaschinken

Für 2-3 Pizzen

Für den Teig:

500 g Pizza-Mehl	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe	Zucker
ca. 300 ml Wasser	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Tomatensoße:

400 g Dosen-Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Frühlingszwiebel
1 Chilischote	Salz	Zucker

Für den Belag:

70 g Edamer	70 g Pecorino	1 Kugel Büffel-Mozzarella
Olivenöl	1 EL Thymian	1 EL Rosmarin
1 EL Salbei	1 Prise schwarzer Pfeffer	1 Bund Rucola
Zitronensaft	weiße Crema di Balsamico	

Für den Teig:

Die Hefe zerbröckeln und mit etwas Zucker und Wasser verrühren, dann einige Minuten quellen lassen. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Händen leicht vermengen. Die aufgelöste Hefe dazugeben. Mit dem Knethaken einer Küchenmaschine gut vermengen. Dabei nach und nach das Wasser hinzufügen. Der Teig ist gut, wenn er sich von den Rändern löst und weder bröckelt noch klebt. Gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig abdecken und am besten über Nacht im Kühlschrank langsam gehen lassen.

Für die Tomatensoße:

Die Dosentomaten mit Saft in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Frühlingszwiebeln und Chili säubern und klein schneiden, Knoblauch pressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Salz und Zucker zu den Tomaten geben und alles verrühren.

Für den Belag:

Schinken nach Wahl: Parma, Serano oder San Daniele Pecorino fein reiben, Edamer in Späne hobeln, Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden. Den Backofen auf höchste Stufe stellen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und in 2-3 Stücke teilen. Die Teigstücke dünn ausrollen. Zuerst die Tomatensoße dünn darauf verteilen. Dabei etwa 1 cm Rand frei lassen. Pecorino und Edamer auf die Soße streuen, darauf den Mozzarella legen und 1 Prise Kräuter darüber streuen. Die Pizzen auf einem Backblech oder Pizzastein etwa 8-10 Minuten backen, bis die Ränder schön braun und der Boden knusprig ist.

Servieren:

Rucola säubern und mit Olivenöl, Crema di Balsamico, Zitronensaft und etwas Salz würzen. Die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit Rucola und dünn geschnittenen Schinkenscheiben belegen. Darauf noch frisch gemörserten Pfeffer streuen. Dazu einen Chianti classico aus Castellina servieren.

Rainer Sass am 21. August 2020

Rigatoni mit Salsiccia und Tomaten

Für 4 Personen

500 g Rigatoni	4 Salsiccia (grobe Bratwurst)	2 Zehen Knoblauch
2 Stangen Staudensellerie	1 rote Zwiebel	2 Fleischtomaten
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Petersilie	1 Chilischote
100 g gerieb. Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Haut der Salsiccia-Würste abziehen, die Füllung in Stücke teilen und zu Klößen formen. Die Tomaten enthäuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Staudensellerie putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in schmale Lamellen teilen. Knoblauch, Rosmarin und Petersilie fein hacken, die Chilischote anritzen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen goldbraun anbraten, die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas rösten. Staudensellerie, Knoblauch, Chilischote, Kräuter und das Tomatenfleisch hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Die Pasta parallel in Salzwasser bissfest kochen. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln in die Pfanne geben und mit den anderen Zutaten vermengen. Nach Bedarf auch noch etwas Nudelwasser hinzufügen.

Die Pasta auf Teller geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Parmesankäse bestreuen. Dazu schmeckt ein Chianti classico.

Rainer Sass am 08. November 2020

Rührei mit Mettwurst

Für 4 Personen

6 Eier	5 Scheiben Mettwurst	1 EL Knoblauch-Grün
8 Kirschtomaten	0.5 Bund Petersilie	1 EL Butterschmalz
1 EL Butter	1 Prise Chilipulver	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Eier in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen vermengen. Die Mettwurst in Stücke schneiden, die Tomaten vierteln und die Stielansätze entfernen. Den Stiel vom jungen Knoblauch hacken. Ersatzweise 1 kleine Zehe Knoblauch fein würfeln. Die Petersilie hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Mettwurst und Tomaten hineingeben und etwas rösten.

Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und 1 Prise Zucker bestreuen. Nun die Eiermasse hinzufügen und anbraten. Die Masse mit einem Pfannenwender hin und her schieben, damit sie stocken kann.

Die Masse immer wieder bewegen und übereinanderschichten. Zum Schluss einmal falten.

Das Rührei sollte nicht zu trocken, sondern teilweise saftig und cremig sein.

Das Rührei nochmals salzen und mit etwas flüssiger Butter begießen.

Zum Schluss mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 06. April 2020

Sauerkraut-Variationen mit Kartoffel-Stampf, Würstchen

Für 4-6 Personen

Basiszutaten:

1 kg Sauerkraut	300 g Zwiebeln	0,5-0,75 l trock. Riesling
100 g Butter	2 EL Honig	1 Prise Salz
1 Prise Zucker		

Gewürzmischung:

1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt	10 Pfefferkörner
10 Pimentkörner	10 Wacholderbeeren	1 TL Senfsaat
1 TL Kümmel	1 Nelke	

Sauerkraut mit Ananas:

1/2 Ananas	2 Chilischoten	2-3 EL Traubenkernöl
0,5 l Ananas-Saft	0,25 l Riesling	

Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	1 EL Butter	Salz, Muskat
------------------------	-------------	--------------

Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden, dann mit dem Sauerkraut in einen Topf geben. Riesling Butter, Honig und ein Lorbeerblatt dazu. Die restlichen Gewürze in eine Filtertüte oder Leinenbeutel geben und verschnüren. Den Gewürzbeutel zu den anderen Zutaten in den Topf legen. Das Kraut erhitzen und bei mittlerer Hitze im verschlossenen Topf 35-40 Minuten schmoren. Immer mal wieder durchrühren. Mit Salz und etwas Zucker oder Honig abschmecken.

Sauerkraut mit Ananas:

Für die Variante mit Ananas nur ein 1/4 l Riesling und einen 1/2 l Ananassaft zum Kraut geben. Alle anderen Zutaten bleiben wie oben beschrieben. Das Kraut wieder bei mittlerer Hitze 35-40 Minuten garen. Die Ananas in mundgerechte Stücke teilen.

Chilischoten entkernen und in feine Scheiben schneiden. Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und die Ananas braten, bis sie leicht bräunlich wird. Dabei etwas zuckern und die Chilischoten hinzufügen. Die gebratenen Ananasstücke nach 20 Minuten Garzeit unter das Kraut heben und mitschmoren lassen. Mit Salz und Zucker oder Honig abschmecken.

Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und vierteln. Kartoffeln in Salzwasser weichkochen, dann abgießen. Etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln stampfen. Dabei Butter und Kochwasser hinzufügen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Dazu schmecken Wiener Würstchen, am besten vom Metzger und frisch aus dem Kessel.

Rainer Sass am 02. Oktober 2020

Schinken-Fleckerl

Für 4 Personen:

0.5 mittelgroßer Weißkohl	2 Zehen Knoblauch	3 Schalotten
3 dicke Scheiben Kochschinken	1 EL Butter	1 TL Kümmel
0.5 l Rinderbrühe	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
300 g breite Bandnudeln	Traubenkernöl	2 EL gehackte Petersilie
Pfeffer		

Den Kohl halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter lösen (für 4 Personen benötigt man etwa 300 g Kohlblätter).

Die Blätter in mundgerechte, rautenförmige oder viereckige Stücke schneiden. Salzwasser erhitzen und den Kohl 3 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und hacken. Die Schalotten schälen und in feine Lamellen teilen. Den Schinken in größere eckige Stücke schneiden.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Kohlblätter darin leicht anbraten. Knoblauch und Kümmel hinzufügen. Die Brühe angießen, bis der Kohl knapp bedeckt ist. Je 1 Prise Salz und Zucker hinzufügen, dann den Kohl 5 Minuten schmoren.

Die trockenen Nudeln leicht andrücken und in größere Stücke brechen. Salzwasser erhitzen und die Nudeln bissfest kochen.

Tropfnass zum Kohl in die Pfanne geben. Parallel etwas Traubenkernöl in einer Edelstahlpfanne erhitzen und die Schinkenstücke darin scharf anbraten, damit Röstaromen entstehen. Schalotten dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Dabei leicht zuckern und salzen.

Schinken und Schalotten zu Nudeln und Kohl in die Pfanne geben, alles gut vermengen. Den Röstansatz in der SchinkenZwiebelpfanne mit etwas Brühe lösen und in die andere Pfanne gießen. Wer mag, kann noch etwas Butter oder Brühe hinzufügen. Die fertigen Fleckerl mit gehackter Petersilie bestreuen, auf Teller geben und mit frisch gemörsertem Pfeffer würzen.

Dazu passt ein italienischer Weißwein.

Rainer Sass am 07. Februar 2020

Spargel-Schinken-Röllchen aus dem Ofen

Für 10 Stück

10 Stangen weißer Spargel	10 dünne Sch. Kochschinken	10 Cocktailtomaten
100 g Parmesan	100 g Bergkäse	200 ml Sahne
½ Bund glatte Petersilie	5 Zweige Rosmarin	5 Stangen Frühlingszwiebeln
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Spargel schälen, die angetrockneten Schnittenden entfernen. Etwa 6-7 Minuten knackig und bissfest kochen. Dazu am besten einen Dampfeinsatz nutzen. Einen Kochtopf am Boden mit Wasser füllen und etwas Salz und Zucker hinzufügen. Den Dampfeinsatz in den Topf stellen. Das Wasser erhitzen und die Spargelstangen auf den Einsatz legen. Den Topf verschließen und den Spargel im Wasserdampf schonend kochen.

Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Den Parmesankäse in Späne hobeln, den Bergkäse fein reiben.

Die Schinkenscheiben auslegen und jeweils eine Spargelstange einrollen. Die Röllchen auf ein Backblech legen. Sahne über die Röllchen gießen, den gehobelten und geriebenen Käse darauf verteilen und die Tomaten darüber streuen. Alles mit Olivenöl oder brauner Butter beträufeln. Die Oberhitzengrill auf höchste Stufe stellen. Das Backblech in den Ofen schieben und den Spargel etwa 5-6 Minuten gratinieren, bis der Käse zerläuft und die Sahne leicht stockt.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln, Petersilie und Rosmarin putzen/waschen und sehr fein hacken. Die Spargelröllchen aus dem Ofen nehmen und mit den Kräutern und frisch gemörsertem schwarzen Pfeffer bestreuen. Feinster Spargelgenuss, auch kalt sehr lecker.

Rainer Sass am 24. April 2020

Strammer Max mit pochiertem Ei

Für 4 Personen

4 Eier	4 dünne Scheiben Katenschinken	4 Scheiben Brot
Butter	Pfeffer, Salz	2 EL Essig

Die Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit Butter bestreichen. Darauf die Schinkenscheiben legen.

Wasser mit etwas Essig und Salz in einem kleinen Topf erhitzen. Das Kochwasser sollte nur leicht simmern. Die Eier aufschlagen und vorsichtig in 4 Tassen geben. Mit Hilfe eines Holzlöffels im Kochwasser einen Strudel erzeugen. Nun ein Ei in den Strudel gleiten und stocken lassen. Durch die rotierende Bewegung hält das Eiweiß die Form und umschließt das Eigelb.

Sollte das Eiweiß stark Fäden ziehen und auseinanderflocken, kann man es mithilfe zweier Löffel wieder in Form bringen.

Das Ei etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf fischen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Nun die weiteren Eier pochieren und anschließend auf die Schinkenbrote verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Nach Belieben dazu Gewürzgurken servieren.

Rainer Sass am 06. April 2020

Wurst-Salat mit Senf-Vinaigrette

Für 4 Personen

Salat:

4 Brühwürste	2 rote Zwiebeln	4 Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch	4 mittelgroße Gewürzgurken	150 g würziger Bergkäse
1 Bund Petersilie	2-3 Eier	4-6 Scheiben Bauernbrot
Pflanzenöl		

Vinaigrette:

0,1 l Rapsöl	3-4 EL milder Apfelessig	2-3 EL Gurkenwasser
1 TL scharfer Senf	1 TL süßer Senf	Brühe, Salz, Pfeffer
Zucker		

Salat:

Die Würste in schräge, längliche Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben teilen. Die Gewürzgurken und den Käse ebenfalls in Scheiben schneiden und das Knoblauchgrün hacken.

Zwei Pfannen mit Pflanzenöl erhitzen. In der einen Pfanne die Wurstscheiben leicht anrösten und in der zweiten Pfanne die roten Zwiebeln und den Knoblauch bei milder Hitze einige Minuten schmoren.

Den Wurstsalat in eine Schüssel füllen und mit der Vinaigrette vermengen. Petersilie säubern, hacken und über den Wurstsalat geben.

Eier wachweich kochen und pellen.

Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Brotscheiben auf Teller geben und mit reichlich Wurstsalat belegen. Darauf je 1 Eihälfte platzieren.

Vinaigrette:

Öl und Apfelessig verrühren, dann die Senfsorten und etwas Gurkenwasser dazugeben. Mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Geschmack noch etwas Essig, Öl, Senf oder Gurkenwasser hinzufügen.

Rainer Sass am 03. April 2020

Index

- Aal, 8, 12, 15
Apfel, 64
Aprikosen, 5
Aubergine, 80
Avocado, 47
- Bein, 54
Birnen, 5
Biskuit, 4
Bohnen, 46, 62, 66, 78
Braten, 67
Bratklops, 38, 39
Brokkoli, 52
Brot, 91
- Chicoree, 83
Couscous, 44, 79
Curry-Wurst, 98
- Eier, 81–83, 85
Enten-Brust, 27, 28, 32
Erbsen, 30, 44
Erdbeeren, 4
- Feigen, 6
Fenchel, 12, 23, 62
Filet, 55, 56, 69
Fisch-Filet, 19
Fisch-Frikadelle, 11
Fleisch, 51, 57, 63, 70, 73, 74
Fleisch-Filet, 90
Früchte, 6
Frischkäse, 79, 88
- Gans, 29
Garnelen, 46
Geflügel, 72
Geschnetzeltes, 31
Gorgonzola, 80
Grünkohl, 32
Gulasch, 50, 51
Gurke, 15, 70, 75, 100, 106
- Hähnchen-Brust, 31, 34, 35
- Hühner-Brust, 27, 33
Hackfleisch, 38
Huhn, 26, 29, 30
- Käse, 62, 85–87, 90, 91
Kürbis, 96, 100
Kabeljau, 18
Kartoffel, 81, 83, 88
Kartoffeln, 2, 73, 74
Keule, 44
Knödel, 2, 29, 51
Kohlrabi, 91
Kokos, 72
Kotelett, 66, 70
Kräuter, 73
Krabben, 48
Krebse, 48
- Lachs, 16
Lachs-Filet, 9, 10, 13
Lachs-Forelle, 17
Linsen, 34, 47
- Möhren, 17, 18, 26, 29, 54, 55, 57, 74, 78, 86,
91, 96
Mango, 64
Medaillons, 56
Meeresfrüchte, 63
Mett, 98, 102
- Nudeln, 85–87, 96, 102, 104
- Orangen, 4, 6
- Paprika, 2, 30, 47, 59, 75, 79, 81, 86, 91, 94
Pfannkuchen, 5
Pilze, 8, 14, 18, 27, 28, 31, 33, 35, 63, 73, 82,
84, 87
Pizza, 101
- Räucherfisch, 15, 17
Rösti, 31
Rücken, 68
Ratatouille, 2, 94

Reis, 18, 26, 33, 39, 76, 84
Rettich, 13, 57, 100
Riesen-Garnelen, 47
Rind, 42, 74
Rinder-Hack, 39
Rosenkohl, 88
Rote-Bete, 56
Roulade, 68
Rucola, 38, 52, 100, 101
Rumpsteak, 52, 53, 59

Saibling-Filet, 15, 20, 21
Salat, 100, 106
Salsiccia, 102
Sauerkraut, 103
Schellfisch, 19
Schinken, 74, 96, 97, 101, 104, 105
Schoko, 4
Scholle, 14
Schoten, 59, 75, 78, 85, 91, 103
Seeteufel, 12
Seezunge, 22
Sellerie, 10, 11, 18, 22, 29, 31, 34, 39, 54, 57,
73, 76, 81, 85, 86, 91, 96, 102
Soljanka, 75
Spätzle, 82
Spaghetti, 86, 87
Spargel, 10, 63, 83, 84, 90, 97, 105
Speck, 74
Spinat, 13, 28, 57, 87
Spitzkohl, 35, 51
Suppe, 91

Tagliatelle, 85, 87
Toast, 91
Tomaten, 76

Würstchen, 103
Wachteln, 94
Weißkohl, 104
Wirsing, 69
Wurst, 74, 75

Zander-Filet, 23
Zucchini, 2, 86, 94