

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Rainer Sass**

**2021 - 2022**

**128 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 29. Dezember 2022.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Kartoffel-Rösti . . . . .	2
Kartoffel-Salat . . . . .	2
Käse-Spätzle . . . . .	3
Tagliatelle mit Käse-Soße . . . . .	3
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
Erdbeeren auf Biskuit mit Vanille-Pudding . . . . .	6
Festliches Milchreis-Dessert mit Kirschen . . . . .	7
Flambierte Banane mit frittierten Erdbeeren . . . . .	8
Joghurt-Creme mit Zitrusfrüchten . . . . .	8
Quark-Knödel mit Erdbeeren und Vanille-Soße . . . . .	9
Vanille-Creme mit Brombeeren . . . . .	10
Weißer Mousse au Chocolat mit Orangen . . . . .	11
Zabaione mit Schoko-Raspeln und Vanille-Eis . . . . .	11
<b>Fisch</b>	<b>13</b>
Backfisch im Brik-Teig mit Kräuter-Dip . . . . .	14
Backfisch mit Kartoffel-Salat und Remoulade . . . . .	15
Eingelegte Bratheringe . . . . .	16
Fisch im Salzteig mit Orangen-Soße und Salat . . . . .	17
Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße und Linsen-Salat . . . . .	18
Gebratene Heringe mit Bratkartoffeln . . . . .	19
Gebratene Lachsforelle mit Mango . . . . .	19
Gefüllte Schollen-Röllchen mit Trüffel-Ponzu-Butter . . . . .	20
Gefüllter Kohlrabi mit Lachs . . . . .	21

Graved-Lachs mit Süßkartoffel-Rösti . . . . .	22
Grünkohl mit Rotbarsch und Senf-Soße . . . . .	23
Heilbutt-Filets auf Safran-Gemüse . . . . .	24
Hering-Salat mit Äpfeln und Rucola . . . . .	25
Lachs in Sahne-Soße aus dem Ofen . . . . .	25
Lachs und Kabeljau aus dem Ofen . . . . .	26
Lachs-Filet mit Flower Sprouts . . . . .	27
Lachs-Frikadellen mit Himbeer-Dip . . . . .	27
Lachsforelle mit Kräuter-Kartoffel-Stampf . . . . .	28
Matjes mit Erbsen-Püree und Speck . . . . .	29
Panierter Seelachs mit Blutorange und Rucola . . . . .	30
Pikante Räucher-Forelle . . . . .	31
Roher Lachs mit Kartoffel-Püree und Wachteleiern . . . . .	31
Rotbarsch-Curry mit Kokosmilch . . . . .	32
Saibling auf Ofen-Gemüse . . . . .	33
Schollen-Filet mit Wasabi-Joghurt und Krabben . . . . .	33
Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout . . . . .	34
Skrei mit Beurre blanc und Kartoffel-Stampf . . . . .	35
Tomaten-Paprika-Suppe mit Tintenfisch . . . . .	36
Zander-Filets mit Kartoffel-Kruste und Joghurt-Dip . . . . .	37

## **Geflügel** **39**

Enten-Brust mit Granatapfel-Soße und Püree . . . . .	40
Enten-Brust mit Mango-Chili-Dip . . . . .	41
Enten-Filet asiatisch mit pikantem Frucht-Salat . . . . .	42
Enten-Filets und Gemüse aus dem Wok . . . . .	43
Gemüse-Obstsalat mit gebratener Hähnchen-Brust . . . . .	44
Geschmorter Spargel mit paniertes Poularden-Brust . . . . .	45
Graupen-Gemüse und Hühner-Spieße . . . . .	46
Grünkohl mit Enten-Kule und Pinkelwurst . . . . .	47
Hähnchen-Burger mit Kurkuma-Brioche . . . . .	48
Huhn aus dem Ofen mit Kartoffeln und Tomaten . . . . .	49

Huhn aus dem Ofen mit Salat und Schnittlauch-Brot . . . . .	50
Knusprige Pute aus dem Ofen mit Gemüse, Sauce béarnaise . . . . .	51
Linsen-Salat mit Pfirsich und Hähnchen-Keulen . . . . .	53
Pappardelle mit Enten-Ragout . . . . .	54
Perlhuhn-Brust in Weißwein-Soße, Austernpilze . . . . .	55
Pikantes Hähnchen-Filet mit Gemüse aus dem Wok . . . . .	56
Puten-Schaschlik mit Paprika-Soße, Kartoffel-Spieße . . . . .	57
Ragout von der Gänse-Keule, Kartoffel-Stampf . . . . .	58
Zitronen-Huhn mit Champignons und Möhren . . . . .	59
<b>Hack</b>	<b>61</b>
Gegrillte Hacksteaks mit Couscous und Dips . . . . .	62
Kohlrouladen mit Bulgur und Hackfleisch . . . . .	64
Königsberger Klopse mit frittiertes Petersilie . . . . .	65
Königsberger Klopse mit Kartoffeln und Tomaten-Salat . . . . .	67
Reh-Frikadellen mit Apfel-Kompott, Rotkohl und Pilzen . . . . .	68
Reh-Frikadellen mit Apfel-Kompott, Rotkohl und Pilzen . . . . .	69
Schichtkohl mit Wirsing und Hackfleisch auf Tomaten-Soße . . . . .	71
Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen . . . . .	72
<b>Kalb</b>	<b>73</b>
Kleine Kalb-Schnitzel mit Orangen . . . . .	74
Saltimbocca alla romana . . . . .	74
Tafelspitz mit Spinat und Meerrettich-Soße . . . . .	75
<b>Lamm</b>	<b>77</b>
Gegrillte Lammhüfte mit Bohnen-Pfirsich-Salat . . . . .	78
Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli . . . . .	79
Lamm-Koteletts mit gefüllten Muschel-Nudeln . . . . .	80
Pappardelle mit Lamm-Ragout . . . . .	81
<b>Meer</b>	<b>83</b>
Spaghetti mit Garnelen . . . . .	84
Weißkohl-Pfanne mit Garnelen und Austernpilzen . . . . .	85

<b>Rind</b>	<b>87</b>
Flanksteak mit Rucola und Shiitake-Pilzen . . . . .	88
Geschmortes Bürgermeisterstück mit Dill-Kartoffeln . . . . .	89
Minuten-Steaks vom Rind mit Champignons . . . . .	90
Rinder-Rouladen mit Blumenkohl in Curry-Soße . . . . .	91
Rinder-Schmorbraten vom Bürgermeisterstück . . . . .	92
Rinder-Steak mit Morchel-Walnuss-Soße und Spätzle . . . . .	93
Roastbeef mit Bratkartoffeln und Remoulade . . . . .	95
Rumpsteak mit Kräuterkruste, Knoblauch-Kartoffel-Püree . . . . .	96
Tafelspitz mit Bouillon-Kartoffeln und Meerrettich . . . . .	97
Zwiebelrostbraten mit Salat . . . . .	98
<b>Salat</b>	<b>99</b>
Caesar Salad mit Garnelen und Fisch-Filets . . . . .	100
Linsen-Salat mit Wurst und Speck . . . . .	101
Löwenzahn-Salat mit Gelber Bete und Radicchio . . . . .	102
Zitronen-Salat . . . . .	103
<b>Schwein</b>	<b>105</b>
Bentheimer Schweine-Rollbraten . . . . .	106
Gefüllte Schweine-Schnitzel vom Grill . . . . .	107
Kasseler aus dem Ofen mit Grünkohl . . . . .	108
Nacken-Koteletts vom Grill . . . . .	109
Paniertes Kotelett mit Kartoffel-Salat . . . . .	110
Paniertes Schweine-Filet mit Limetten . . . . .	111
Schnitzel mit buntem Paprika-Gemüse . . . . .	111
Schweine-Rollbraten mit Fenchel und Couscous . . . . .	112
Zweimal gebratenes Schweinefleisch aus dem Wok . . . . .	113
<b>Soßen</b>	<b>115</b>
Orangen-Soße . . . . .	116
Sauce béarnaise . . . . .	116
Spargel-Soßen . . . . .	117

<b>Suppen</b>	<b>119</b>
Schnelle Gulasch-Suppe mit gebratenen Champignons und Dip . . . . .	120
Spargel-Creme-Suppe mit Tomaten . . . . .	121
<b>Vegetarisch</b>	<b>123</b>
Blumenkohl mit Butter-Bröseln und mit Zitronen-Soße . . . . .	124
Frittierte Senf-Eier mit Kartoffel-Stampf und Soße . . . . .	125
Gemüse-Curry mit Safran-Kartoffel-Stampf . . . . .	126
Geschmorter Chicorée mit Tomaten-Gorgonzola-Soße . . . . .	127
Grüne Tagliatelle mit Spargel und Bärlauch . . . . .	128
Pasta mit wildem Brokkoli . . . . .	129
Rosenkohl aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf und Ei . . . . .	130
Scharfe Pasta mit Zucchini und Bohnen . . . . .	131
Sellerie aus dem Ofen mit zwei Soßen . . . . .	132
Spargel mit Parmesan und Zitrone . . . . .	132
<b>Vorspeisen</b>	<b>133</b>
Krabben-Salat mit gebratener Wassermelone . . . . .	134
Lachs-Salat mit exotischen Früchten und Rösti . . . . .	135
<b>Wild</b>	<b>137</b>
Geschmorte Reh-Keule mit Orangen-Salat . . . . .	138
Medaillons vom Reh-Rücken mit gebratenen Birnen . . . . .	139
Reh-Braten mit Pilzen und Gorgonzola-Birnen . . . . .	140
Reh-Keule mit Orangen-Salat . . . . .	141
Reh-Schnitzel mit Nuss-Kruste und Birnen-Kompott . . . . .	142
Wildschweink-Keule mit Rotwein-Früchten und Gnocchi . . . . .	143
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>145</b>
Badischer Kartoffel-Salat mit Schinken oder Brühwurst . . . . .	146
Reis nach Pariser Art mit Salatherzen . . . . .	147
Spaghetti Carbonara mit gebratenen Tomaten . . . . .	148
Spargel-Quiche mit Schinken . . . . .	148
Spargel-Schinken-Röllchen aus dem Ofen . . . . .	149
<b>Index</b>	<b>150</b>



# Beilagen

# Kartoffel-Rösti

## Für 4 Personen:

5 festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz
Pfeffer	Muskat	frischer Thymian

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in grobe Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in ein Geschirrtuch geben. Das Tuch eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Kartoffelraspeln auf dem Pfannenboden verteilen und leicht andrücken. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite gut gebräunt und fest ist. Rösti wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Bratzeit beträgt mindestens 10 Minuten. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennt die Oberfläche, bevor die Kartoffelmasse innen gar ist. Zum Schluss nach Geschmack Thymianblätter über die Rösti streuen.

Rainer Sass am 25. November 2022

# Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

600 g festk. Kartoffeln	3 Schalotten	2 Zweige Rosmarin
3 Gewürzgurken	2 Stangen Staudensellerie	3 Frühlingszwiebeln
3 EL Gurkenwasser	3 EL (1%) Joghurt	1 EL Mayonnaise
Olivenöl	Pfeffer, Salz	

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

Wasser hinzufügen bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Schalotten in Lamellen teilen und mit Salz, Rosmarin und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Kartoffeln garen, dann das Wasser bis auf 2 EL abgießen.

Die Nadeln von den Rosmarinstielen zupfen, gegebenenfalls hacken und wieder zu den Kartoffeln geben. Gurken, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln vermengen. Mayonnaise und Joghurt hinzufügen und den Salat mit Gurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Rainer Sass am 12. Februar 2021

# 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 15. August 2021

# 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 Käselaiub zubereiten.

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

Rainer Sass am 15. August 2021



# Dessert

# Erdbeeren auf Biskuit mit Vanille-Pudding

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Früchte:**

1 kg Erdbeeren                      2 EL Puderzucker      1 Chilischote  
3 EL Olivenöl

### **Für den Biskuit-Boden:**

6 Eier                                      90 g Butter                      175 g Zucker  
150 g Mehl

### **Für den Vanille-Pudding:**

5 Eigelb                                      4 EL Zucker                      50 g Speisestärke  
500 g Sahne                                      1 Vanille-Schote

### **Weitere Zutaten:**

250 ml süße Sahne                      50 g Baiser-Gebäck      4 EL Mandelblätter

### **Für die Früchte:**

Die Erdbeeren säubern waschen und vorsichtig abtrocknen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden und mit Puderzucker, Chili und Olivenöl vorsichtig vermengen. Etwa 20 Minuten marinieren.

### **Für den Biskuit-Boden:**

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Butter im Topf bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Eigelb und Zucker in einer Küchenmaschine mindestens 5 Minuten aufschlagen, bis die Masse weißlich und dick ist. Das Mehl auf die Masse sieben und die flüssige Butter hinzufügen.

Vorsichtig mit einem kleinen Teil geschlagenem Eiweiß verrühren. Anschließend das restliche Eiweiß unter die Masse heben.

Das Backblech mit etwas Butter einfetten und den Teig darauf verteilen. Alternativ Backpapier verwenden. Den Biskuit-Boden in den Ofen schieben und circa 30 Minuten bei Ober/Unterhitze backen. Danach aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

### **Für den Vanille-Pudding:**

Vanille-Schote auskratzen. Ausgekratzte Schote mit der Sahne 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Eigelbe und Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schaumig schlagen. Nach und nach Speisestärke und etwas Vanillemark zur Masse geben. Anschließend unter ständigen Rühren die warme Sahne zur Zucker-Ei-Masse geben und bei kleiner Hitze dickflüssig werden lassen.

Den Pudding abkühlen lassen.

### **Weitere Zutaten:**

Für das Topping die Sahne steif schlagen und die Mandelblätter rösten. Baiser Gebäck zerbröseln.

### **Anrichten:**

Wie folgt anrichten: Den Pudding auf den Biskuit-Boden verteilen und darauf die Erdbeeren legen. Nun kleine Tupfer Sahne auf die Erdbeeren geben und alles mit gerösteten Mandelblättern und zerbröseltem Baiser bestreuen.

Rainer Sass am 01. Juli 2022

# Festliches Milchreis-Dessert mit Kirschen

## Für 4 Personen:

### Für die Kirschen:

2 EL Zucker	500 ml Kirschsafft	1 Bio-Orange
1 Zimtstange	1 Sternanis	1 Chilischote
0.5 Bio-Zitrone	100 ml Portwein	1.5 EL Balsamico-Essig
1 Glas Sauerkirschen		

### Für den Milchreis:

2 EL Butter	250 g Milchreis	50 g Zucker
250 ml Sahne	250 ml Milch	1 Bio-Orange
1 Stange Vanille	1 Sternanis	1 Zimtstange
3 Kapseln Kardamom	1.5 EL Honig	

### Servieren:

Mandelblätter	250 ml Sahne	2 Rippen Edelbitterschokolade
1 Zweig Rosmarin		

## Für die Kirschen:

Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Den Kirschsafft angießen und den karamellisierten Zucker darin auflösen. 2-3 Stücke Orangenschale, Chili, Zimt und Sternanis hinzufügen. Den Zitronensaft in den Sud pressen und die ausgepresste Zitronenhälfte mit hineinlegen. Alles 10 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Dann Portwein und Balsamico hinzufügen (Menge nach Geschmack). Wer mag, kann auch auf Portwein verzichten. Zum Schluss die gut abgetropften Kirschen (die Flüssigkeit aus den Gläsern nicht verwenden) dazugeben und in dem Sud bei kleinster Hitze 1 Stunde ziehen lassen.

## Für den Milchreis:

Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Reis hinzufügen und mit der Butter vermengen. Sahne und Milch dazugeben und alles gut verrühren.

Vanillestange auskratzen. Mark und Schale mit Sternanis und Zimt hinzufügen. Den Milchreis bei milder Hitze leicht köcheln lassen. Dabei immer alles gut verrühren.

Gegebenenfalls noch etwas warme Milch hinzufügen, falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft. Wenn der Reis gar und cremig ist, die Masse mit Honig süßen und gemörserte Kardamomsamen hinzufügen. Die Garzeit richtet sich nach dem Geschmack. Die einen mögen den Reis etwas bissfester, die anderen weicher und cremiger.

## Servieren:

Vor dem Anrichten die Mandelblätter ohne Fett in einer Pfanne rösten und die Sahne steif schlagen. Wie folgt in Cocktailgläser oder Schalen füllen: Zunächst je 1 Portion Reis in die Gläser geben, dann Kirschen und Sud. Darauf 1 Klecks Sahne setzen, geröstete Mandelblätter und geraspelte Schokoladen daraufgeben. Wer mag, kann außerdem ganz fein gehackte Rosmarinnadeln darüber streuen und alles mit geschlagener Sahne krönen.

Rainer Sass am 18. Dezember 2021

## Flambierte Banane mit frittierten Erdbeeren

### Für 4 Personen:

2 Bananen	200 ml Sahne	3.5 EL Anisschnaps
12 Erdbeeren	0.5 Tasse Mehl	2 EL Butter
2 Eier	1 Tasse Pankomehl	0.5 l Frittieröl
Zucker		

Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bananen darin anbraten, bis sie leicht bräunen. Anisschnaps dazugießen, anzünden und die Bananen flambieren. Kurz bevor die Flamme ausgeht, die Sahne angießen.

Die Bananen mit der Soße vermengen und einige Minuten ziehen lassen.

Erdbeeren säubern und die Blätter entfernen. Die Eier aufschlagen und in einer kleinen Schüssel verquirlen. Einfaches Mehl sowie Pankomehl zusammen in eine weitere Schüssel füllen. Das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Die Erdbeeren zuerst in dem Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in dem Pankomehl wälzen. Sofort in den Topf geben und etwa 1,5-2 Minuten goldbraun frittieren.

Die Bananen mit der Soße auf Teller geben. Die frittierten Erdbeeren kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Zucker bestreuen. Die Erdbeeren zu den Bananen legen und mit etwas Bananen-Sud beträufeln.

Rainer Sass am 21. März 2021

## Joghurt-Creme mit Zitrusfrüchten

### Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	1 Bio-Limette	2 Orangen
2 Grapefruits	250 g Joghurt	100 g Crème-fraîche
125 g Mascarpone	100 ml Sahne	1 Vanille-Schote
1 Bio-Zitrone	Zucker	150 ml Orangensaft
150 ml Grapefruitsaft	3 EL roter Bitterlikör	2 EL Honig
1 Sternanis	4 Scheiben Ingwer	10 Amarettini

Von der Bio-Orange und der Bio-Limette die Schale abreiben. Orangen und Grapefruits bis unter die Haut schälen, die Filets zwischen den Häuten herausschneiden, alles beiseitestellen.

Joghurt mit Crème fraîche und Mascarpone verrühren. Die Vanille-Schote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Zitrone gut abwaschen und etwas Schale abreiben. Den Saft ausdrücken. Vanillemark, Zitronenabrieb und einige Tropfen Zitronensaft zur Joghurtmasse geben. Die Creme mit etwas Zucker süßen.

Die Sahne nur zähflüssig aufschlagen und vorsichtig unter die Masse rühren.

Orangen- und Grapefruitsaft mit Sternanis und Ingwerscheiben in einen Topf geben und erhitzen. Die Flüssigkeit um zwei Drittel einkochen lassen. Etwas Bitterlikör hinzufügen und die Reduktion mit Honig süßen.

Die Amarettini zerbröseln und beiseitestellen. Die vorbereiteten Zutaten in hohe Gläser wie folgt schichten: Zunächst einige Zitrusfrüchte hineingeben. Danach 1 Klecks Creme hinzufügen, dann 1 Löffel Reduktion und Amarettini-Brösel. Eine zweite Schicht der Zutaten daraufsetzen. Nochmals Brösel und einige Tropfen Bitterlikör darauf geben. Zum Schluss alles mit Limetten- und Orangenabrieb bestreuen.

Rainer Sass am 18. April 2022

# Quark-Knödel mit Erdbeeren und Vanille-Soße

## Für 6 Personen:

### Für die Knödel:

700 g Magerquark	2 Eier	100 g Hartweizengrieß
100 g Mehl (Type 405)	100 g weiche Butter	25 g Zucker
1 Bio- Limette	0.5 Vanille-Schote	100 g Paniermehl
100 g Butter		

### Für die Erdbeeren:

500 g Erdbeeren	1 Bund Rucola	200 ml Orangensaft
1 Bio- Orange	1 EL Orangenlikör	1 EL Zucker
Zutaten	500 ml Sahne	1 Vanille-Stange
3 Eigelb	50 g Zucker	

### Für die Knödel:

Ein Küchentuch in ein großes Sieb legen. Den Quark hineingeben und mit dem Küchentuch abdecken. Einen schweren Gegenstand auf den Quark stellen. Das Sieb auf einen Topf geben und den Quark über Nacht abtropfen lassen.

Die abgetropfte Quarkmasse mit Grieß, Mehl, 2 Eiern, Zucker und weicher Butter gut verkneten. Die Hälfte der Limette abreiben, Mark auskratzen und beides zu der Masse hinzufügen. 1 Stunde ruhen lassen, dann Klöße formen. Dafür die Hände etwas anfeuchten.

Wasser in einen Topf füllen und erhitzen - das Kochwasser soll nur leicht simmern.

Die Klöße hineingeben und je nach Größe 10-20 Minuten garen. Wenn sie längere Zeit an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie gar.

Die Knödel herausnehmen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht anrösten, sie dürfen aber nicht zu dunkel werden. Die Klöße in den Bröseln wälzen und mit den Erdbeeren und der Creme servieren.

### Für die Erdbeeren:

Erdbeeren putzen, in Stücke schneiden und mit etwas Zucker 20 Minuten marinieren. Rucola säubern und in feine Stücke schneiden. Die Orangenschale mit einem Ziselierer in feinen Streifen abziehen. Orange auspressen und mit dem Orangensaft erhitzen. Auf eine Menge von 2-3 EL reduzieren. Orangensaft und Orangenschale zu den Erdbeeren geben. Zum Schluss den Rucola unterheben.

Zutaten Vanille-Stange auskratzen. Eigelbe mit Zucker in einen Stieltopf geben und schaumig rühren. In einem anderen Topf die Sahne mit dem Vanillemark aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Nun die Eier-Zuckermasse erwärmen und die Sahne portionsweise und unter ständigem Rühren dazugeben. Den Topf dabei immer wieder von der Herdplatte ziehen, damit die Masse nicht zu heiß wird und ausflockt.

Der ständige Wechsel zwischen heiß und kalt braucht etwas Übung, aber so entsteht ohne aufwändiges Erwärmen über dem Wasserbad in kurzer Zeit eine perfekte Vanillesoße.

Rainer Sass am 25. Mai 2021

## Vanille-Creme mit Brombeeren

### Für die Vanille-Creme:

5 Eigelbe	4 EL Zucker	5 Eiweiß
2 EL Speisestärke	1/2 l Milch	1/2 l Sahne
1 Vanille-Schote		

### Für die Brombeeren:

20 Brombeeren	1/2 l Traubensaft	1 Chilischote
1 Scheibe Ingwer	2 Zucker	1 EL Johannisbeer-Marmelade
3 EL Balsamicoessig	Limettensaft	1 TL Speisestärke
1/4 l geschlagene Sahne	Minze	Limettenabrieb

### Für die Vanille-Creme:

Die Eier trennen. Eigelbe mit dem Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen gut verrühren. Ei und Zucker sollen sich gut verbinden und etwas schaumig werden. Dabei 2 EL Speisestärke einrühren.

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark entnehmen. Sahne und Milch mit dem Vanillemark und der ausgekratzten Schote in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Nun nach und nach die Vanillemilch zur Eiermischung geben. Die Masse dabei mit dem Schneebesen gut verrühren. Sie sollte eine cremige und dickflüssige Bindung haben.

Anschließend abkühlen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben. Die Creme für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

### Für die Brombeeren:

Für die Brombeeren den Zucker in einen Topf geben und karamellisieren.

Den Traubensaft hinzufügen und alles verrühren bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Chilischote anschneiden und mit Ingwer, Brombeermarmelade und Balsamicoessig zum Sud geben. Alles etwas einkochen und mit der Stärke binden. Die Brombeeren säubern und in den Sud geben. Mit Limettensaft abschmecken, anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Brombeeren mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Die Vanillecreme in ein Glas geben und die Brombeeren daraufsetzen. Mit einem Sahnetupfer, frischer Minze und etwas Limettenabrieb dekorieren.

Rainer Sass am 20. August 2021

## Weißer Mousse au Chocolat mit Orangen

### Für 4 Personen:

4 Eier	150 g weiße Schokoladen-Kuvertüre	3 Blatt Gelatine
200 ml Sahne	50 g Zucker	5 Bio-Orangen
1 Maracuja	250 ml Maracuja-Orangensaft	frische Minze

Die Eier trennen. Das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen. Die Sahne ebenfalls aufschlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Eigelb und Zucker unterrühren. Die Gelatine ausdrücken und unter die warme Schokoladen-Eigelb-Masse rühren. Etwas Eischnee langsam unterheben.

Den restlichen Eischnee mit der Schokoladenmasse vermengen und die Sahne nach und nach daruntergeben. Alles gegebenenfalls noch etwas süßen, abdecken und in den Kühlschrank stellen. Mehrere Stunden oder über Nacht stocken lassen.

Einen Teil der Orangen (knapp die Hälfte) gut abwaschen und mithilfe eines Ziselierers dünne Streifen von den Schalen abziehen. Die Schale aller Orangen bis unter die weiße Haut abschneiden, dann die Filets herausschneiden.

Den Fruchtsaft in einem Topf erhitzen und einkochen lassen. Die Maracuja öffnen, das Fruchtfleisch herauskratzen und zum reduzierten Fruchtsaft geben.

Orangenschale und Filets in den Sud geben und alles ziehen lassen.

Das Orangen-Ragout auf Teller geben und darauf jeweils 1 Kugel oder Nocke Mousse au Chocolat legen. Mit frischer Minze garnieren.

Rainer Sass am 27. Februar 2022

## Zabaione mit Schoko-Raspeln und Vanille-Eis

### Für 4 Personen:

4 Eigelb	4 EL Zucker	200 ml Vin Santo
50 g Edelbitter-Schokolade (60%)	1 Becher Vanille-Eis	

Zunächst etwas Wasser in einem Topf aufkochen, dann die Hitze reduzieren und einen Schlagkessel/eine Metallschüssel daraufstellen. Er sollte das heiße Wasser nicht berühren, sondern nur durch den Wasserdampf erhitzt werden. Eigelb und Zucker in den Kessel geben und gut verrühren. Anschließend die Masse mit einem Handrührgerät oder Schneebesen aufschlagen, bis sie fast weiß und dickschaumig ist. Nach und nach den Vin Santo hinzufügen und weiterrühren, bis die Zabaione eine luftige und cremige Konsistenz hat.

Die Borkenschokolade zerbröseln oder die Edelbitter-Schokolade in feine Späne hobeln.

### Anrichten:

Je 1 Kugel Vanille-Eis in ein dekoratives Weinglas oder einen hohen Glasbecher setzen. Darauf etwas Schokolade streuen und eine gute Portion Zabaione hinzugeben.

Rainer Sass am 19. Dezember 2021



**Fisch**

# Backfisch im Brik-Teig mit Kräuter-Dip

## Für 4 Personen:

### Für den Backfisch:

4 (à 120-150 g) Doradenfilets    2 Handvoll Spinatblätter    4 Blätter Brik-Teig

### alternativ: Frühlingsrollenteig

Eiweiß

2 EL Senf

1 Bio-Limette

1 Bio-Orange

1 Prise Salz

Butterschmalz

Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

### Für den Dip:

2 Becher Crème-fraîche

2 EL Meerrettich

Olivenöl

Limettensaft

Salz, Zucker

einige Kirschtomaten

### Für den Backfisch:

Statt einzelner Doradenfilets kann man auch ganze Doraden verwenden (für 4 Portionen 1 große Dorade à 1000 g).

Spinatblätter säubern, gut trocknen und dickere Stiele entfernen. Fischfilets gegebenenfalls auflösen, Häute und restliche Gräten entfernen. Die Filets abwaschen und trocknen.

Zitrusfrüchte abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Saft für den Dip beiseite stellen.

Brik-Teigblätter auslegen und mittig einige Spinatblätter darauflegen. Doraden-Filets beidseitig leicht salzen und auf den Spinat setzen. Mit etwas Senf bestreichen und mit Chilipulver sowie Orangen- und Limettenabrieb bestreuen. Mit Spinatblättern abdecken.

Ränder der Teigblätter mit Eiweiß einstreichen und Päckchen herstellen. Dafür zunächst die Seiten einklappen, dann den Brik-Teig einschlagen und zu Päckchen formen. Gegebenenfalls die Naht nochmals mit Eiweiß bestreichen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Päckchen mit der Naht nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden und einen Rosmarinzwig mit in die Pfanne geben.

Die Teighülle sollte nach dem Braten leicht gebräunt und knusprig sein. Die Päckchen auf Küchenkreppe abtropfen lassen.

### Für den Dip:

Crème fraîche mit Meerrettich, ausgepressten Orangensaft und etwas Olivenöl verrühren. Mit Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken. Dazu gebratene Kirschtomaten oder nach Geschmack andere Beilagen servieren.

Rainer Sass am 09. September 2022

# Backfisch mit Kartoffel-Salat und Remoulade

## Für 4 Personen:

### Für den Fisch:

250 g Rotbarschfilet	250 g dickes Kabeljaufilet	100 g Semmelbrösel
50 g Mehl	3 Eier	Salz
Salz und Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	1 TL Kümmel	500 ml Fleischbrühe
4 Radieschen	2 Schalotten	0.5 Gurke
2 EL Wein-Essig	3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Remoulade:

2 frische Eier	1 Schalotte	1 EL Dijon-Senf
4 EL Olivenöl	250 ml Sahne	4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	3 Stängel Petersilie	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Chili	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trocknen und gegebenenfalls von restlichen Gräten befreien. Dann in circa 10 cm dicke Portionsstücke schneiden und mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Zwei ganze Eier und ein Eigelb in einer flachen Schüssel verquirlen, das Mehl und die Semmelbrösel auf Teller geben.

Die Fischfilets erst im Mehl wälzen, gut abklopfen, anschließend durch die Eiermasse und zum Schluss durch die Brösel ziehen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von allen Seiten goldbraun backen. Die Rotbarschfilets brauchen etwa 4 Minuten, die dickeren Kabeljaufilets 1-2 Minuten länger.

### Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln in der Schale mit etwas Kümmel und Salz garen. Abgießen, abkühlen lassen, pellen, in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Brühe erhitzen und zu den Kartoffeln gießen. Die Gurke schälen, längs vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, die Radieschen putzen und beides ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten zu den Kartoffeln geben. Öl, Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

### Für die Remoulade:

Schalotte und Knoblauch schälen. Kräuterblätter und -nadeln von den Stielen zupfen. Eier aufschlagen und in einen hohen Becher geben. Sahne, Senf, Olivenöl, Schalotten, Knoblauch, Chili und die Kräuter hineingeben und alles mit einem Stabmixer gut zerkleinern und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

### Anrichten:

Kartoffelsalat in die Mitte der Teller geben und je 2 Backfischstücke darauf platzieren. Die Remouladensoße in kleine Schälchen füllen und separat dazu reichen. Wer mag, dekoriert die Teller zusätzlich mit Zitronenspalten, Petersilie und eingelegten Sardellenfilets.

Rainer Sass am 23. Januar 2022

# Eingelegte Bratheringe

## **Für 4 Personen:**

3 Zwiebeln	250 ml Weißwein	100 ml Weißwein-Essig
500 ml Wasser	10 Lorbeerblätter	10 Körner Piment
20 Körner schwarzer Pfeffer	1 EL Senfkörner	1 EL Salz
1 EL Zucker	einige Stängel Petersilie	

## **Für die Heringe:**

12 ausgen. Heringe (one Kopf)	Mehl, Salz	Butterschmalz
-------------------------------	------------	---------------

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen, vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

## **Für die Heringe:**

Die Heringe säubern, salzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Heringe von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Die Heringe auf Küchentrepp abtropfen lassen. In eine große Auflaufform oder Schale legen, mit dem lauwarmen Sud übergießen. Wenn die Heringe abgekühlt sind, zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 2 Tage durchziehen lassen.

Zwischendurch einmal wenden. Die eingelegten Heringe mit Zwiebeln und etwas Sud auf Tellern anrichten und mit Brot oder Bratkartoffeln servieren.

Rainer Sass am 14. März 2021

# Fisch im Salzteig mit Orangen-Soße und Salat

## Für 4-6 Personen:

### Für den Fisch:

1 ganzer Red Snapper	6 Eiweiß	3 kg grobes Meersalz
1 Zweig frischer Rosmarin	1 Bund Thymian	1 junge Knolle Knoblauch
1 Bund Petersilie	1 kleines Stück Ingwer	

### Für die Orangensoße:

250 ml Orangensaft	0.5 Bund Thymian	3 Eigelb
200 ml gutes Olivenöl	Salz	

### Für Salat mit Vinaigrette:

100 g Feldsalat	100 g Radicchio	1 kleiner Römersalat
1 kleiner Endiviensalat	100 g kleine Blätter Spinat	250 ml Orangensaft
3 EL Olivenöl	3 EL Nussöl	2 Zweige Thymian
1 kleines Stück Peperoni	Pfeffer, Salz	Balsamico

**Für den Fisch:** Für die Zubereitung von Fisch im Salzteig ist es wichtig, dass der Fisch noch eine schützende Haut hat. Ein Filet würde durch die Salzkruste schnell austrocknen und zu salzig werden. Im Ofen wird der Salzteig zur festen Kruste. Der Fisch gart im eigenen Saft und das Aroma der Kräuter kann nicht entweichen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Salz und Eiweiß in einer großen Schüssel gründlich vermengen. Faustregel: Ein Pfund Salz kommt auf ein Eiweiß. Den Fisch innen und außen waschen, abtupfen, Rücken- und Kiemenflossen entfernen. Rosmarin und Petersilienzweige grob teilen, Knoblauchknolle vierteln, Ingwer schälen. Die Gewürze zusammen mit dem Thymian in den Bauch des Fisches legen. Eine 1 cm dicke Salzschiicht auf ein Backblech geben und den Fisch darauf platzieren. Den restlichen Salzteig auf den Fisch geben und ihn damit dick und fest verpacken. Falls der Salzteig nicht reicht, einfach eine weitere Portion zubereiten.

Das Fischpaket im Ofen circa 20 bis 25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und die Salzkruste mit einem schweren Gegenstand vorsichtig aufklopfen. Die Kruste entfernen, dann die Haut abziehen, die Filets auslösen und servieren.

**Für die Orangensoße:** Orangensaft mit Thymian einkochen, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Den Orangensaft auskühlen lassen.

Eigelb (darf nicht zu kalt sein) zur Reduktion geben und den Topf zurück auf die warme (nicht heiße!) Herdplatte stellen. Eigelb und Orangenreduktion verrühren und mit einem Schneebesen aufschlagen. Das Olivenöl nach und nach hinzufügen und weiter rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Soße nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken. Statt Olivenöl kann man auch eiskalte Butter in die Soße rühren.

**Für Salat mit Orangen-Vinaigrette:** Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Orangensaft erhitzen und reduzieren, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Olivenöl und Nussöl hinzufügen und verrühren. Thymian-Blätter von den Stielen zupfen, Peperoni fein hacken. Die Gewürze mit grob gemahlenem Pfeffer und etwas Salz in die Vinaigrette geben. Wer mag, gibt noch einen kleinen Tropfen Balsamico dazu. Die Vinaigrette kurz vor dem Servieren über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen.

**Anrichten:** Die Fischfilet-Stücke auf Teller verteilen und mit der Orangensoße beträufeln. Den Salat separat servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln oder ein feines Kartoffelgratin.

Rainer Sass am 20. Februar 2022

# Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße und Linsen-Salat

## Für 6-8 Personen:

### Für den Graved Lachs:

1 frische Lachs-Hälfte	60 g Salz	80 g Zucker
3 Bund Dill	1 EL schwarzer Pfeffer	1 Orange

### Für die Honig-Senf-Soße:

2 EL Akazien-Honig	2 EL süßer, brauner Senf	1 TL Dijon-Senf
Dill		

### Für den Linsensalat:

250 g Le-Puy-Linsen	2 Schalotten	2 Lauchzwiebeln
100 g Sellerie	1 Möhre	1 Stück (ca. 2 cm groß) Ingwer
1 Zehe Knoblauch	0.5 Chili-Schote	1 Orange
1-2 EL Weißwein-Essig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

## Für den Graved Lachs:

Die Herstellung von Graved Lachs ist einfach, braucht aber etwas Zeit, da das Beizen mindestens 48 Stunden dauert. Das Lachsfilet von den Gräten befreien, dann mit der Hautseite nach unten in eine längliche Schale oder Form legen. Die Schale oder Form sollte einen Rand haben, da beim Beizen Flüssigkeit austritt. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, die Haut der Orange abziehen und in feine Streifen schneiden.

Dill abspülen, trocknen und grob hacken. Zucker und Salz gut mischen.

Zunächst die Filetseite gleichmäßig mit der Salz-Zuckermischung bestreuen, dann den Pfeffer und die Orangenhaut darauf verteilen. Zum Schluss den gehackten Dill großzügig und fingerdick auf das Filet geben. Ein Stück Frischhaltefolie auf die gewürzte Lachseite legen und alles gut beschweren. Dazu eignen sich zum Beispiel kleine Sandsäcke (Vogelsand-Beutel aus dem Zoohandel oder in Gefrierbeuteln abgefüllter Sand), Steine oder Dosen. Den Lachs in den Kühlschrank stellen und mindestens 48 Stunden beizen.

Vor dem Servieren die Folie und die Gewürze entfernen und mit einem Messer etwas von der oberen Schicht des Fisches abschaben, da die Beize dort meistens einen bitteren und salzigen Geschmack hinterlässt. Zur Dekoration kann man das Filet wieder dünn mit frischem Dill bestreuen. Den gebeizten Lachs nach Geschmack in dünne oder fingerdicke Scheiben schneiden und mit Honig-Senf-Soße und Linsensalat servieren.

### Für die Honig-Senf-Soße:

Honig mit den beiden Senfsorten verrühren. Dill sehr fein hacken und zur Soße geben und gut verrühren.

### Für den Linsensalat:

Die Linsen circa 20 bis 25 Minuten ohne Salz kochen, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Sie sollten gar sein, aber noch etwas Biss haben. Den Saft der Orange auspressen. Sellerie, Möhren und Schalotten putzen und in sehr kleine Würfel schneiden, die Lauchzwiebeln und die Chilischote in feine Ringe teilen.

Ingwer und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln oder reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und das Gemüse bei nicht zu starker Hitze 3-4 Minuten garen. Ingwer, Knoblauch, Chili, Orangensaft, Essig, Olivenöl und die Linsen hinzufügen, alles gut verrühren und bei kleiner Hitze kurz ziehen lassen. Den Linsensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und am besten lauwarm zum Lachs servieren.

Rainer Sass am 09. Januar 2022

## Gebratene Heringe mit Bratkartoffeln

### Für 4 Personen:

#### Für den Hering:

8 ausgen. Heringe (ohne Kopf)    Salz, Mehl    Butterschmalz

#### Für die Bratkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln                    Salz, Pfeffer    Kümmel  
Butterschmalz                              Petersilie

#### Für den Hering:

Die Heringe innen und außen vorsichtig waschen und gut trocknen.

Gegebenenfalls die restlichen Schuppen entfernen. Etwas Mehl in eine breite Schale geben. Die Heringe kräftig salzen und in Mehl wenden.

Das überschüssige Mehl abklopfen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Heringe hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.

#### Für die Bratkartoffeln:

Am Vortag die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel etwa 20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor der Heringszubereitung die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Nicht zu oft wenden, damit sich eine schöne Kruste bilden kann.

Gegebenenfalls noch etwas Butterschmalz hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die Heringe mit Petersilie garnieren und zu den Bratkartoffeln servieren.

Rainer Sass am 14. März 2021

## Gebratene Lachsforelle mit Mango

### Für 4 Personen:

4 Lachsforellen-Filets    1 TL Olivenöl                    1 TL Rapsöl  
1 Mango                    2 Zweige frische Minze    Salz, Pfeffer  
25 g Butter                    1 rote Chili

Mango schälen und entkernen, Fruchtfleisch kleinschneiden. Minze ebenfalls kleinschneiden.

Oliven- und Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben, die Fischfilets hineinlegen, etwas andrücken und anbraten. Mangostücke hinzugeben. Dann erst den Fisch wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und die Minze dazugeben.

Wer mag, gib zum Schluss noch etwas Butter in die Pfanne.

Fisch und Mango auf Teller geben und nach Geschmack mit klein geschnittener Chili bestreut servieren.

Rainer Sass am 02. Oktober 2022

## Gefüllte Schollen-Röllchen mit Trüffel-Ponzu-Butter

### **Für 4 Personen:**

#### **Für den Fisch:**

8 kleine Schollenfilets	100 g Lachsfilet	4 rohe Garnelen
Salz	Olivenöl	Butterschmalz

#### **Für die Ponzu-Soße:**

120 ml Sake	120 ml Mirin	220 ml Sojasoße
220 ml Zitronensaft		

#### **Für die Butter:**

125 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	5 weiße Pfefferkörner
250 g Butter	50 ml Ponzu-Soße	1 EL Trüffelbutter
1 TL Trüffelöl	Salz	Pfeffer, Zucker

#### **Anrichten:**

Kerbel

### **Für den Fisch:**

Die Schollenfilets säubern und restliche Gräten entfernen. Das Lachsfilet ebenfalls säubern und in 4 Stücke schneiden. Die Fischfilets mit etwas Meersalz bestreuen. Auf die Hälfte der Filets Lachsstücke legen, auf die anderen je 1 Garnele. Einrollen und mit einem Holzspieß fixieren. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schollenröllchen rundum goldbraun braten. Die Füllungen sollten gar, aber noch etwas glasig sein.

### **Für die Ponzu-Soße:**

Sake und Mirin in einem Topf für 1 Minute köcheln lassen, bis der Alkohol verflogen ist. Das Sake-Mirin-Gemisch in eine kalte Schüssel geben und zuerst die Sojasoße und anschließend den Zitronensaft dazugeben. Wichtig: Der Zitronensaft darf nicht erhitzt werden, da sonst die Enzyme, die für die Reifung der Soße verantwortlich sind, abgetötet werden. Die Soße für mindestens 6 Wochen im Kühlschrank reifen lassen. Gekühlt ist sie mindestens 6 Monate haltbar und wird durch den Reifeprozess täglich besser.

Die japanische Würzsoße gibt es auch als Fertigprodukt im Feinkosthandel oder in Asiashops zu kaufen.

### **Für die Butter:**

Weißwein zusammen mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in einen Topf geben und auf die knappe Hälfte reduzieren.

Pfefferkörner und Lorbeerblätter aus der Reduktion entfernen. Ponzu- Soße, Trüffelöl und -butter dazugeben, erneut erhitzen und verrühren.

Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit einem Stabmixer in die heiße Reduktion einmischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

### **Anrichten:**

Die Trüffel-Ponzu-Butter auf Teller geben und 2 unterschiedlich gefüllte Schollenröllchen darauflegen. Zum Schluss alles mit dem gehackten Kerbel bestreuen.

Rainer Sass am 21. März 2021

## Gefüllter Kohlrabi mit Lachs

### Für 4 Personen:

4 Knollen Kohlrabi	300 g Lachsfilet	400 g Sahne
2 Eigelb	1 Bund Petersilie	100 g Butter
1 Bio-Zitrone	3 EL Paniermehl oder Pankomehl	1 Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer, Zucker		

Den Kohlrabi schälen und danach aushöhlen. Das geht am besten mit einem Kugelausstecher, Messer und Löffel. Es sollte ein Rand von etwa 5 mm stehen bleiben. Den Boden eventuell noch etwas begradigen.

Einige feine und kleine Kohlrabi-Blätter beiseitelegen. Kochwasser erhitzen und mit etwas Salz und Zucker würzen. Die Kohlrabi-Knollen 8-10 Minuten garen. Sie sollten noch etwas bissfest und nicht zu weich sein.

Die Sahne in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Etwas abkühlen lassen und Eigelb unterrühren. Die Masse leicht salzen und mit etwas Muskat würzen.

Das Lachsfilet gut säubern und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Würfel salzen und pfeffern. Die Kohlrabi-Knollen in eine feuerfeste Auflaufform stellen und mit den Lachswürfeln füllen. Die Sahne-Ei-Mischung vorsichtig zur Füllung gießen.

Die Kohlrabi-Knollen etwas bewegen, damit die Flüssigkeit in alle Zwischenräume fließen kann. Auf die Kohlrabis ein paar Brösel streuen und alles mit Olivenöl beträufeln. Den Ofen auf 180-200 Grad erhitzen und die gefüllten Kohlrabi-Knollen 20 Minuten garen.

Derweil die Butter in einen Topf geben und erhitzen, bis sie leicht braun wird und nussig riecht. Die Petersilie und die feinen Kohlrabi-Blätter waschen, trocknen und hacken. Die Bio-Zitrone abwaschen und die Schale abreiben oder in feine Späne hobeln.

Kohlrabi aus dem Ofen nehmen, mit der Butter begießen und mit Petersilie und Zitronenabrieb bestreuen. Wer mag, kann noch etwas frisch geriebene Muskatnuss und Olivenöl hinzufügen.

Rainer Sass am 29. April 2022

# Graved-Lachs mit Süßkartoffel-Rösti

## Für 6-8 Personen:

1 kg Lachs (Mittelstück)	2 EL Zucker	2 EL Salz
2 Bio-Orangen	20 Pimentkörner	20 schwarze Pfefferkörner
1-2 Bund Dill		

## Für die Rösti:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	0.5 Apfel	Olivenöl
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

**Für den Creme-fraîche-Dip:** 1 Becher Crème-fraîche 1 Bio-Limette

**Frittierter Rucola:** 1 Bund Rucola Pflanzenöl

## Für die Honig-Senf-Soße:

1-2 Zweige Dill	5-6 EL brauner süßer Senf	1-2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Akazienhonig	Honig	

Den Lachs waschen, trocknen und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Ein großes Stück Klarsichtfolie in eine breite Schüssel legen. Darauf das Lachsfilet setzen.

Piment und Pfeffer grob mörsern und den Dill hacken. Die Orangen gut abwaschen und die Schale mit einem Ziselierer in feine Streifen abziehen.

Den Lachs mit Salz und Zucker gleichmäßig bestreuen, dann die Pfeffer-Piment-Mischung, die Orangenschale und zum Schluss den Dill darauf verteilen.

Alles fest anrücken und mit der überstehenden Klarsichtfolie gut abdecken.

Gegebenenfalls noch etwas mehr Folie nehmen.

Nun die Lachsoberfläche beschweren. Das geht am besten mit Vogelsandsäckchen.

Man kann aber auch Steine, Dosen oder andere Gegenstände verwenden. Den Lachs 2 Tage in den Kühlschrank stellen.

**Für die Rösti:** Die Süßkartoffeln und den Apfel raspeln. Die Masse in ein Küchenhandtuch geben, das Handtuch eindrehen und die Flüssigkeit so gut wie möglich ausdrücken. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und etwa 1 cm dick und gleichmäßig verteilen. Die Kartoffelmasse bei mittlerer Temperatur ausbacken, dabei ein- bis zweimal wenden. Der Garprozess dauert mindestens 10-15 Minuten. Bei zu starker Hitze können die Süßkartoffeln zu dunkel werden und verbrennen.

Wer mag, kann die Rösti-Raspel auch mit Ei und etwas Mehl vermengen. Dadurch sind sie in der Anfangskonsistenz etwas stabiler, werden aber nicht ganz so knusprig.

**Für den Creme-fraîche-Dip:** Die Limette gut abwaschen, dann die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Creme fraîche verrühren.

**Frittierter Rucola:** Rucola waschen und sehr gut trocknen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Rucola-Blätter darin 30 Sekunden knusprig ausbacken. Anschließend aus dem Topf nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für die Honig-Senf-Soße:** Dill fein hacken und mit den anderen Zutaten gut vermengen. Das Mengenverhältnis der Senfsorten oder und die Menge des Honigs nach Geschmack variieren. Man kann auch etwas Senfsoße zum Creme-fraîche-Dip geben. Das ist auch sehr lecker.

**Servieren:** Den Lachs aus der Schüssel nehmen, die Gewürze und Kräuter gut abkratzen und die Beize abtropfen lassen oder abtupfen. Den gebeizten Lachs in Tranchen oder Scheiben schneiden und mit Dips, Rucola und Rösti servieren.

Rainer Sass am 10. Dezember 2021

## Grünkohl mit Rotbarsch und Senf-Soße

**Für 4 Personen:**

**Für Grünkohl und Kartoffeln:**

1 Zwiebel	1 EL Rapsöl	800 g fein gehackter Grünkohl
1 Prise Muskatnuss	1 Prise Zucker	Meersalz
100 ml Gemüsebrühe	2 TL Butter	500 g Kartoffeln

**Für Soße und Fisch:**

2 EL Senf	300 g Magerjoghurt	2 EL Butter
4 Rotbarschfilets	1 Bund Thymian	75 g Butter
Rapsöl	Salz	1 Prise Zucker

**Für Grünkohl und Kartoffeln:**

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Grünkohl dazugeben und mit Muskat, Meersalz und Zucker würzen. Gut verrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Butter dazugeben. 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.

Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden und etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen.

**Für Soße und Fisch:**

Senf, Joghurt und Butter in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze vorsichtig verrühren, bis sich die Butter auflöst und mit den übrigen Bestandteilen verbindet. Nach Bedarf mit Salz und Zucker abschmecken.

Thymian fein hacken. Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Rotbarschfilets entfernen. Die Stücke auf der Hautseite drei Mal leicht einschneiden und den frisch gehackten Thymian hineingeben bzw. -drücken. Butter in eine Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zucker würzen. Etwas Rapsöl dazugeben, weil die Butter schnell verbrennen kann. Den Fisch wenden, wiederholt mit dem Bratensaft übergießen und kurz garziehen lassen.

Senfsoße auf Tellern verteilen. Grünkohl und Fisch darauf anrichten. Die Kartoffeln separat dazu servieren.

**Tipp:**

Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Rainer Sass am 09. Oktober 2022

# Heilbutt-Filets auf Safran-Gemüse

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Fischfond:**

1.5 kg Fisch-Karkassen	2 l Wasser	200 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut	1 Bund Suppengrün	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	50 g Champignons	0.5 Bund Petersilie
3 frische Lorbeerblätter	10 Körner weißer Pfeffer	

### **Für Heilbutt und Safrangemüse:**

4 Filets weißer Heilbutt	500 ml Fischfond	2 Knollen Fenchel
1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Champignons	1 rote Paprika
1 EL Butter	2 Lorbeerblätter	4 Fäden Safran
1 Bund Fenchelkraut	1 TL Fenchelkörner	0.5 Zitrone
1 Bund Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Fischkarkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen.

Dabei alle Innereien oder Blutreste entfernen. Karkassen wässern, dabei immer wieder das Wasser austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse und Schalotten putzen und in kleine Stücke schneiden. Gereinigte Fischkarkassen, Gemüse, Kräuter und Gewürze (kein Salz!) in einen großen Topf geben. Kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen, dann alles aufkochen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und alles etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, so bleibt der Fond klar.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Anschließend noch einmal durch ein Küchentuch passieren, damit alle Trübstoffe entfernt werden.

Fischfond wieder erhitzen und auf etwa 500 ml Flüssigkeit (bei 4 Personen) einkochen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

### **Für Heilbutt und Safrangemüse:**

Fisch nach Gräten abtasten und gegebenenfalls entfernen. Fenchelknollen halbieren, angetrocknete Stiele und den inneren Strunk entfernen. Das restliche Gemüse und die Pilze putzen, alles in Streifen, Scheiben oder Lamellen teilen.

Gemüse und Pilze in einen flachen Topf geben und in Olivenöl farblos anbraten. Den Fischfond angießen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Safran, Lorbeer und Fenchelkörner hinzufügen und alles bei kleiner Hitze und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter, grob gezupftes Fenchelkraut und Petersilienblätter (ein paar Blätter für zum Garnieren zur Seite legen) unterheben, die Heilbuttfilets auf das Gemüse legen, mit Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Topf wieder verschließen und die Filets bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Der Fisch ist saftig und perfekt gegart, wenn das Fleisch im Kern noch ganz leicht glasig ist.

### **Anrichten:**

Das Gemüse mit etwas Fond in tiefe Teller geben, darauf die Fischfilets legen. Mit etwas Fenchelkraut oder gehackter Petersilie garnieren. Dazu passen frisches Baguette und ein kräftiger Weißwein.

Rainer Sass am 06. März 2022

## Hering-Salat mit Äpfeln und Rucola

### Für 4 Personen:

6 Bismarck-Heringe	3 Stangen Staudensellerie	500 ml Apfelsaft
2 Äpfel	0.5 Bund Petersilie	1 Bund Rucola
3 EL Joghurt	2 EL Mayonnaise	1 EL Kapern
Salz, Zucker		

Den Apfelsaft auf ein Fünftel einkochen. Die Bismarck-Heringe in mundgerechte Stücke teilen. Die Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die inneren gelben Selleriestangen auslösen und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und zupfen, die Kapern grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Mayonnaise vermengen. Je nach Geschmack kann die Menge an Joghurt oder Mayonnaise erhöht werden. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 14. März 2021

## Lachs in Sahne-Soße aus dem Ofen

### Für 6-8 Personen:

1 Lachs (2-2,5 kg)	6 Schalotten	6 Lauchzwiebeln
100 ml Noilly Prat	1 l süße Sahne	200 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer		

Den Lachs vom Fischhändler schuppen und ausnehmen lassen. Schalotten schälen und würfeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Sahne, Brühe und Wermut auf ein Backblech mit hohem Rand gießen und vorsichtig verrühren. Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und alles mit etwas Meersalz bestreuen. Den Lachs in die gewürzte Sahne legen und ebenfalls mit etwas Salz bestreuen. Falls der Fisch zu groß für das Backblech ist, einfach Kopf und Schwanzflosse entfernen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, das Blech mit dem Lachs hineinschieben. Nach 20 Minuten die Hitze auf 160 Grad reduzieren und den Lachs weitere 20 Minuten garen.

Den fertigen Lachs vom Backblech nehmen, in eine Servierschale legen und die obere Haut entfernen. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann um den Lachs gießen oder separat servieren. Die Filets von der Gräte lösen und mit etwas Soße auf Teller geben. Dazu passt frisches Weißbrot, Linsensalat, Reis oder Kartoffeln.

Statt eines ganzen Lachses kann man für das Gericht auch einzelne Lachsseiten oder Filets verwenden. Bei der Zubereitung sollte das Filet knapp mit den Flüssigkeiten bedeckt sein. Die Garzeit reduziert sich dann auf etwa 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad Ofentemperatur.

Rainer Sass am 09. Januar 2022

# Lachs und Kabeljau aus dem Ofen

## Für 2 Personen:

### Für den Lachs:

250 g (ohne Haut) Lachsfilet	2 Frühlingszwiebeln	1/4 Ananas
0.2 l Orangensaft	1/4 TL Currypulver	1 Stück Ingwer
Rapsöl	Salz, Zucker	

### Für den Kabeljau:

250 g Kabeljaufilet	100 g Champignons	1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange	2 EL Brühe	6-8 Kirschtomaten
Rapsöl, Salz	Zucker	einige Blätter Rucola

### Für den Lachs:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Lachsfilet säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und die Ananas in kleine Stücke teilen. Beides in Rapsöl kurz anbraten. Den Ingwer schälen und reiben. Den Fruchtsaft auf etwa 2 EL einkochen.

Ein großes Stück Pergamentpapier auslegen und das Lachsfilet mittig daraufplatzieren. Nun Ananas und Frühlingszwiebeln darauf und drumherum verteilen. Mit Curry, Ingwer, Salz und etwas Zucker würzen. Den Fruchtsaft hinzufügen und das Päckchen luftdicht und nicht zu fest verschließen. Die Aromen und Flüssigkeiten sollen sich gut entfalten können. Dafür das Papier an den langen Seiten anheben und zusammenrollen. Die Seiten ebenfalls zusammenrollen und mit Küchengarnt verschnüren. Das Päckchen in den Ofen legen und etwa 10-12 Minuten garen.

### Für den Kabeljau:

Das Kabeljaufilet säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Die Champignons in Scheiben schneiden und in Rapsöl braten. Dabei salzen und etwas zuckern. Die Schalotten in kleine Lamellen schneiden und ebenfalls in Rapsöl braten. Sie sollten aber eher glasig als durchgegart sein. Die Tomaten halbieren.

Die Schalen der Zitrusfrüchte in feinen Streifen abziehen. Das geht am besten mit einem Ziselierer. Knoblauch und Chili fein hacken. Einen großen Bogen Pergamentpapier auslegen und das Filet darauf mittig platzieren.

Champignons, Schalotten und Tomaten darauf und drumherum legen. Danach Chili, Knoblauch, Orangen- und Zitronenschale hinzufügen. Mengen nach Geschmack. Alles salzen und leicht zuckern und zum Schluss die Brühe auf die Zutaten gießen. Das Päckchen luftdicht und nicht zu fest verschließen. Die Aromen und Flüssigkeiten sollen sich gut entfalten können. Dafür das Papier an den langen Seiten anheben und zusammenrollen. Die Seiten ebenfalls zusammenrollen und mit Küchengarnt verschnüren. Das Päckchen in den Ofen legen und etwa 10-12 Minuten garen.

Die Fischpäckchen erst am Tisch öffnen. Der aufsteigende Duft ist auch schon köstlich. Rucola in feine Stücke schneiden und über den Fisch streuen.

Das gibt dem Gericht noch eine feine Bitternote.

Rainer Sass am 21. Mai 2021

# Lachs-Filet mit Flower Sprouts

## Für 2 Personen

400 g Lachsfilet	200 g Flower Sprouts	1 Kaki-Frucht
0.5 Orange	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl
Crema di Balsamico	Meersalz	

Flower Sprouts säubern und die angetrockneten Stielenden entfernen.

Die Kaki ebenfalls gut säubern und in kleine Würfel schneiden. Orangensaft auspressen, Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Flower Sprouts darin andünsten. Kaki, Orangensaft und etwas Crema di Balsamico dazugeben. Das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 4-5 Minuten schmoren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet säubern und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets 2- 3 Minuten von beiden Seiten braten. Sie sollten im Kern noch schön glasig sein. Die Filets mit flockigem Meersalz bestreuen und zum Kohlgemüse servieren.

Rainer Sass am 04. Januar 2021

# Lachs-Frikadellen mit Himbeer-Dip

## Für 4 Personen:

### Für die Frikadellen:

500 g (ohne Haut) Lachsfilet	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Stange Staudensellerie
1 EL gehackte Petersilie	1 Ei	2 gehäufte EL Pankomehl
0.5 Bio-Zitrone	0.5 EL Chiliflocken	Salz, Zucker
Öl, Butter		

### Für den Dip:

400 g Himbeeren	2 EL Puderzucker	0.5 Limette
200 g Crème-fraîche	1 EL Olivenöl	

## Für die Frikadellen:

Das Lachsfilet gut säubern und etwaige Gräten entfernen. Das Filet zunächst in feine Scheiben schneiden, dann würfeln. Das Gemüse putzen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Petersilie, Ei und Panko vermengen. Mit Zitronenabrieb, Salz, Chili und Zucker würzen.

Mit Hilfe von zwei Esslöffeln aus der Masse Nocken formen, diese etwas andrücken. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen einmal scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Sie sollten im Kern noch rosa und etwas glasig sein.

## Für den Dip:

Die Himbeeren waschen, trocknen und einige Exemplare zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Früchte im Mixer pürieren und mit etwas Puderzucker und Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Crème fraîche mit Olivenöl und Limetten-Abrieb verrühren.

Mit Limettensaft und 1 Prise Puderzucker abschmecken.

## Anrichten:

Das Himbeer-Püree auf Teller verteilen. Darauf jeweils 1 Klecks Crème fraîche setzen. Die Lachs-frikadellen dazulegen und alles mit Himbeeren garnieren.

Rainer Sass am 18. Juli 2021

# Lachsforelle mit Kräuter-Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen:

4 Lachsforellenfilets (a 150 g)	1 Zitrone	2 Zweige Dill
4 Salbeiblätter	Salz, Olivenöl	1 kg neue Kartoffeln
Petersilie	3 Salbeiblätter	2 Zweige Bohnenkraut
1 EL Thymianblätter	1 Frühlingszwiebel	3 Blätter Rucola
2 EL Butter	1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer

Die Kräuter von den Stielen zupfen, dann säubern und hacken. Den Rucola ebenfalls hacken und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die neue Kartoffeln gründlich schrubben, dann in große Stücke teilen. Die Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser knapp bedecken. Salz und einen EL Butter hinzufügen. Die Kartoffeln weichkochen, dann abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Jetzt die Kartoffeln grob stampfen. Dabei etwas Sud hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ein weiteres Stück Butter und die Kräuter unterrühren. Den Stampf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsforellen-Filets säubern und gegebenenfalls Gräten entfernen. Die Haut 2-3 Mal einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten. Dabei Zitronenviertel, etwas Dill und Salbeiblätter dazu. Die Filets erst kurz vor Garende wenden und auf der Fleischseite kurz weiterbraten. Je nach Dicke sind die Filets bereits nach 2-3 Minuten gar. Sie sollten Innen noch glasig und rosa sein.

Nach Geschmack, kann man die Haut mitessen oder entfernen.

## Servieren:

Den Stampf auf Teller geben und darauf die Fischfilets legen. Alles mit etwas Bratöl aus der Pfanne beträufeln und mit den gebratenen Zitronen servieren.

Rainer Sass am 17. Juni 2022

## Matjes mit Erbsen-Püree und Speck

### Für 4 Personen:

4 doppelte Matjesfilets	1 kg frische Erbsen	4 Minzblätter
1 Bio-Zitrone	2 EL Butter	0.5 TL Chiliflocken
Salz, Zucker, Pfeffer	Radieschen	4 EL Crème-fraîche
Olivenöl	100 g durchw. Speck	

Wer keine frischen Erbsen bekommt, sollte Tiefkühlerbsen nehmen. Dann reicht die Hälfte der oben angegebenen Menge.

Die Matjesfilets säubern und abtupfen und die Schwanzflossen mit den etwas härteren Gräten entfernen. Die Erbsen gegebenenfalls aus den Schalen pulen. Von der Zitrone zwei mittelgroße Scheiben Schale abschneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und 2 EL Wasser hinzufügen. Erbsen, Minzblätter und Zitronenschale dazugeben und die Erbsen etwa 5 Minuten bei milder Hitze schmoren. Dabei etwas zuckern, salzen und mehrmals wenden. Die Zitronenschale entfernen. Die Erbsen pürieren. Die Masse sollte aber noch etwas stückig sein. Mit Chili, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer würzen.

Die Radieschen säubern und kurz in eiskaltes Wasser mit Eiswürfel legen. Dadurch werden sie schön knackig. Crème fraîche mit etwas Olivenöl verrühren und mit Zucker, Salz und Zitronensaft würzen.

Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, dann auf Küchenkrepp entfetten.

### Anrichten:

Matjes mit dem Erbsenpüree auf Teller geben. Den knusprigen Speck über den Matjes streuen. Etwas Crème fraîche auf die Teller geben und darauf die Radieschen setzen.

Rainer Sass am 09. Juli 2021

# Panierter Seelachs mit Blutorange und Rucola

## Für 4 Personen:

### Für den Fisch:

4 mittelgr. Seelachsfilets	Salz	Pfeffer
2 Eier	50 g Mehl	1 Tasse Pankomehl
1 Tasse Paniermehl	1 EL Butter	3 EL Olivenöl

### Für die Blutorange:

4 Blutorange	500 ml Orangensaft	2 EL schwarze Oliven
Zitronensaft		

### Für den Salat:

200 g Rucola	2 EL weiße Crema di Balsamico	3 EL Olivenöl
1 EL Himbeer-Essig	0.5 Blutorange	Zitronensaft

### Für den Fisch:

Die Seelachsfilets säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen.

Die Filets salzen, pfeffern und panieren. Dafür die Eier verquirlen und die Brösel vermengen. Die Filets zunächst in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Die Filets durch die Eiermasse ziehen und anschließend in den Bröseln wälzen. Olivenöl und Buttermischung in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die panierten Filets bei mittlerer Hitze darin goldbraun ausbacken. Dabei mehrmals wenden. Die Bratzeit beträgt etwa 4 Minuten.

### Für die Blutorange:

Den Orangensaft erhitzen und um etwa ein Drittel einkochen. Den Sud abkühlen lassen, dann mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Oliven hinzufügen. Die Blutorange wie folgt schälen: Zunächst die Kappen abschneiden und die Schale bis unterhalb der Haut entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

### Für den Salat:

Rucola waschen und trocknen. Aus Crema di Balsamico, Olivenöl, Essig, dem Saft der Blutorange und etwas Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen und mit dem Salat vermengen.

### Anrichten:

Blutorange-Scheiben auf Teller legen. Darauf etwas reduzierten Orangensaft und die Oliven geben. Nun den Rucola hinzufügen und darauf die Fischfilets legen. Wer mag, kann noch etwas Zitronensaft und Olivenöl darüber tröpfeln.

Rainer Sass am 05. März 2021

## Pikante Räucher-Forelle

von Rainer Sass

### Zutaten:

4 Räucherforellen-Filets	125 g Crème fraîche	3 Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie	1 Apfel	1 Stück Meerrettich
4 hartgekochte Eier	1 Bio-Zitrone	1 milde Peperoni- oder Chili-Schote
50 g Forellenkaviar	Salz	Pfeffer

Die Forellenfilets gegebenenfalls von Gräten und Häuten befreien. In eine flache Schale legen und mit zwei Löffeln in größere Stücke teilen. Lauchzwiebeln und Peperoni-Schote in sehr feine Ringe schneiden, Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Apfel und Meerrettich schälen und in feine Späne hobeln. Alle Zutaten über die Forellenfilets streuen. Crème fraîche in kleinen Portionen darauf verteilen oder eine längliche Bahn über die Zutaten ziehen.

Die gekochten Eier schälen, halbieren und auf die Crème fraîche setzen. 1 Löffel Forellenkaviar auf jede Eierhälfte geben, dann alles mit gemörsertem Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die dekorative Vorspeise im Ganzen auf den Tisch stellen und dort erst auf kleine Teller verteilen.

Rainer Sass am 19. Dezember 2021

## Roher Lachs mit Kartoffel-Püree und Wachteleiern

### Für 4 Personen:

400 g frischer Lachs	500 g mehligk Kartoffeln	125 ml Sahne
1 EL Butter	1 EL Meerrettich	2 EL frischer Meerrettich
1 Bio-Limette	Salz	Pfeffer
8 Wachteleier	Butter	

Kartoffeln schälen und gar kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben. Sahne mit der Butter erhitzen. Die Kartoffeln zerstampfen, dabei nach und nach die Sahne-Butter-Mischung dazugeben. Die Kartoffelmasse noch einmal mit einem Rührlöffel oder Schneebesen aufschlagen und den eingelegten sowie den frischen Meerrettich unterheben. Das Püree mit Salz abschmecken. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Wachteleier aufschlagen und in eine Tasse füllen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Wachteleier vorsichtig hineingleiten lassen und zu Spiegeleiern braten.

Das Kartoffelpüree auf Teller geben. Die rohen Lachscheiben darauf legen. Mit etwas frischem Meerrettich und Limettenabrieb bestreuen.

Die Eier teilen und je 2 auf den Lachs legen. Die Eier leicht salzen und pfeffern und alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 21. März 2021

## Rotbarsch-Curry mit Kokosmilch

### Für 4 Personen:

400 g Rotbarschfilet	1 Knolle Fenchel	1 Möhre
1 rote Paprika	3 Frühlingszwiebeln	1 Chili-Schote
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	4 Lorbeerblätter
1 EL Currypulver	2 EL trockener Wermut	100 ml Gemüsebrühe
1 Stange Zitronengras	400 ml Kokosmilch	1 Bio-Limette
Salz, Zucker		

Die Rotbarschfilets säubern, die Gräten entfernen und den Fisch in große Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden.

Die Paprika mit einem Sparschäler enthäuten, entkernen und in Stücke teilen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Ringe schneiden.

Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Kerne aus der Chilischote entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver unter das Gemüse geben und kurz mitrösten. Wermut und etwas Brühe angießen. Das Zitronengras andrücken und mit einem Messer aufschlitzen. Zitronengras, Lorbeer, Knoblauch, Chili und die Kokosmilch in den Topf geben.

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

Rainer Sass am 28. Februar 2021

## Saibling auf Ofen-Gemüse

### Für 4 Personen:

600 g Saiblingsfilet	Salz, Pfeffer	Butter, Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz	2 große gelbe Möhren
2 große rote Möhren	2 große Pastinaken	1 Gelbe Bete
1 Ringelbete	0.2 l Gemüsebrühe	20 schwarze Pfefferkörner
20 Pimentkörner	Salz, Zucker, Olivenöl	0.5 Bund Radieschen
2 Kartons Kresse		

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Möhren und Pastinaken schälen und in dickere Scheiben schneiden. Gelbe Bete und Ringelbete ebenfalls schälen und fein hobeln, sie haben eine längere Garzeit. Auf einem großen Backblech Olivenöl und etwas Butterschmalz verteilen und das Gemüse darauf geben. Pfeffer und Piment mörsern und darüber streuen. Das Gemüse salzen und etwas zuckern. Alles vermengen und etwa 20-25 Minuten in den Ofen schieben. Das Gemüse dabei mehrmals wenden.

Die Saiblingsfilets säubern, Gräten entfernen und salzen. Die Haut mehrmals einritzen. Sobald das Gemüse gar ist, Olivenöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite höchstens 30-40 Sekunden anbraten. Dabei den Rosmarin mit in die Pfanne legen. Die Filets wenden, dann aus der Pfanne nehmen und auf das Gemüse legen. Noch etwas Brühe angießen und die Filets im Ofen 3-4 Minuten fertig garen lassen.

Die Radieschen in feine Stifte hobeln und einige knackige Blätter fein hacken. Beides mit der Kresse vermengen.

### Servieren:

Gemüse und etwas Sud auf Teller geben. Darauf die Filets setzen und alles großzügig mit der Radieschen-Kresse-Mischung bestreuen.

Rainer Sass am 16. Februar 2022

## Schollen-Filet mit Wasabi-Joghurt und Krabben

### Für 4 Personen:

4 Schollenfilets	2 TL Olivenöl	1 Prise Zucker
frische Petersilie	Meersalz	Pfeffer
10 g Wasabi-Paste	2 EL fettarmer Joghurt	1 Limette
Nordseekrabben		

Den Plattfisch kauft man am besten im Ganzen, so kann man Frische und Qualität am besten prüfen. Für die Zubereitung die Filets ausschneiden oder es vom Händler erledigen lassen.

Die ausgelösten Schollenfilets in einer Pfanne à la minute bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Bei wenig mehr als 1 Minute Bratzeit pro Seite behält das Filet seinen Schmelz. Zucker zum Karamellisieren in die Pfanne geben. Meersalz sowie Pfeffer runden den Geschmack ab.

Wasabi und Joghurt in einem Gefäß verrühren und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Scholle mit dem Wasabi-Joghurt auf Tellern anrichten und nach Geschmack mit Nordseekrabben und gehackter Petersilie toppen.

Rainer Sass am 04. September 2022

## Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout

### Für 4 Personen:

600 g Seeteufelfilet	4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 kg Tomaten	1 EL Tomatenmark	200 ml Fischfond
1 Chili-Schote	1 EL Butter	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker	1 Bund Basilikum	

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

Butter und Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Filets leicht salzen und in der Pfanne anbraten. Schalotten, Knoblauch und Chili dazugeben und etwas rösten. Tomaten, Tomatenmark und 1 Prise Zucker in die Pfanne geben und den Fischfond angießen. Die Filets im Tomatenragout etwa 10 Minuten garen.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und zum Ragout geben. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

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

Rainer Sass am 24. April 2022

## Skrei mit Beurre blanc und Kartoffel-Stampf

### Für 4 Personen:

4 Skrei-Filets (à 120-140g)	1 Prise Salz	Butter
Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Staudensellerie

### Für die Beurre blanc:

300 ml Gemüsebrühe	150 ml Weißwein	50 ml Sahne
200 g kalte Butter	1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
1 Bio-Limette		

### Für den Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	200 ml Gemüsebrühe	Salz, Muskat
------------------------	--------------------	--------------

Fischfilets waschen, trocken und die Haut leicht einschneiden, dann salzen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets rundum anbraten. Die Hitze reduzieren und den Skrei in 3-4 Minuten fertig braten. Er sollte im Kern noch etwas glasig sein. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets. Bei der Zubereitung noch 1 Zweig Rosmarin und die hellgelben Stängel aus der Staudensellerie-Mitte hinzufügen.

### Für die Beurre blanc:

Schalotte schälen und halbieren. Butter in kleine Stücke oder Würfel schneiden und kaltstellen. Gemüsebrühe, Wein (nach Geschmack Grauburgunder, Riesling trocken oder Riesling Spätlese), Schalotte und Lorbeerblatt in eine Sauteuse geben und die Flüssigkeit um ein Drittel einkochen lassen. Dann Sahne hinzufügen und die Hitze stark reduzieren. Die Soße darf kaum mehr köcheln. Die Butterstücke nun nach und nach hinzufügen. Dabei ständig mit einem Schneebesen rühren, damit sich die Butter mit der Flüssigkeit gut verbindet und die Soße schön cremig wird.

Falls die Soße nach der Zugabe der Butter noch zu flüssig ist, einfach Mehlbutter unterrühren. Dafür etwas zimmerwarme Butter mit der gleichen Menge Mehl verkneten. Die Mehlbutter nach und nach unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit etwas Schalenabrieb der Limette und Salz würzen.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zu einem stückigen Stampf zerkleinern.

Dabei etwas heiße Brühe, Salz und Muskat hinzufügen. Man kann die Kartoffeln auch gleich in Brühe kochen. Dann beim Abgießen die Brühe auffangen, die Kartoffeln stampfen und Brühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Anrichten:

Kartoffelstampf auf Teller geben und darauf die Filets legen. Alles mit der Soße umgießen. Mit Staudensellerie und Rosmarin garnieren.

Rainer Sass am 18. März 2022

## Tomaten-Paprika-Suppe mit Tintenfisch

### Für 4-6 Personen:

1 kg Tintenfisch	4 Spitzpaprika	1 Glas (400 g) weiße Bohnen
8 mittelgroße Kartoffeln	2 Stangen Staudensellerie	2 Chilischoten
1 junge Knoblauchknolle	1 l Tomatensaft	0.5 EL Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe	200 ml Weißwein	Olivenöl
0.5 Bund Petersilie	1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Tintenfische putzen. Dafür den Kopf mit den Innereien aus der Tube ziehen. Den Kopf knapp unter den Augen abschneiden. Die Fangarme sollten noch ringförmig zusammenhalten. Gegebenenfalls muss noch der harte Schnabel herausgedrückt werden. Die Tuben längs aufschneiden, die restlichen Innereien abwaschen und das transparente Rückgrat (Fischbein) entfernen. Wer mag, kann noch die Haut und Flügelchen entfernen. Tuben und Fangarme nochmals waschen und tropfnass in eine Schale legen.

Die Spitzpaprika schälen und in Stücke teilen. Knoblauch, Chili und Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und vierteln. In Wasser mit Salz und etwas Olivenöl separat gar kochen.

Sie haben eine längere Garzeit als die anderen Zutaten.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und darin Staudensellerie, Knoblauch und Chili farblos andünsten. Dabei mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Die Tintenfische mit der restlichen Flüssigkeit hinzufügen und kurz schmoren lassen.

Bohnen und Paprika hinzufügen. Tomatensaft, Brühe und Weißwein angießen und etwas Tomatenmark unterrühren.

Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten die gekochten Kartoffeln in den Topf geben. Nach Geschmack schwarze Oliven hinzufügen. Petersilie säubern, hacken und zum Schluss unterrühren. Die Suppe mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller füllen und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Rainer Sass am 16. April 2021

# Zander-Filets mit Kartoffel-Kruste und Joghurt-Dip

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Fisch:**

4 Zanderfilets                      Salz                                      Pfeffer  
Mehl

### **zum Braten:**

Butterschmalz                      5 mittel. festk. Kartoffeln      2 EL Thymianblätter  
1.5 EL mittelsch. Senf

### **Für den Dip:**

500 g Joghurt                      1 Becher Crème-fraîche              3 EL Olivenöl  
2 Bio-Limetten                      Salz                                      Zucker  
Pfeffer                                      4 Cocktailtomaten

### **Für den Fisch:**

Die Zanderfilets von Haut und Gräten befreien, salzen, pfeffern und mehlieren. Das überschüssige Mehl gut abklopfen. Die Kartoffeln schälen und in Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in eine breite Schüssel geben und mit etwas Salz und den gehackten Thymianblättern vermengen. Dann je eine Seite der Fischfilets mit Senf bestreichen und diese auf die Kartoffelmasse legen. Gut andrücken. Die obere Filetfläche ebenfalls mit Senf bestreichen, dann wenden und in die Kartoffelmasse drücken. Die Filets sollten beidseitig von den Kartoffeln gut bedeckt sein.

Butterschmalz oder raffiniertes Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seite knusprig braun braten. Das dauert etwa 5 Minuten. Die Filets nicht zu stark braten, da die Kartoffeln sonst zu dunkel und bitter werden.

### **Für den Dip:**

Joghurt mit Crème fraîche, etwas Olivenöl, Limettensaft und -abrieb gut vermengen.

Mit Salz und etwas Zucker abschmecken Die Tomaten halbieren und kurz in Olivenöl anbraten.

### **Anrichten:**

Den kalten Dip auf Teller verteilen und die knusprigen Fischfilets daraufsetzen. Mit Pfeffer bestreuen und mit den gebratenen Tomaten garnieren.

Rainer Sass am 30. September 2021



# Geflügel

# Enten-Brust mit Granatapfel-Soße und Püree

## **Für 4 Personen:**

### **Für Entenbrust und Soße:**

4 Entenbrustfilets	1 Bund Rosmarin	1 Bund Salbei
1 Bund Thymian	1 Bund Petersilie	3 Orangen
1 Granatapfel	100 ml Weißwein	1 EL Orangenmarmelade
1 EL Butter		

### **zum Braten:**

Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------	---------------

### **Für das Püree:**

750 g mehligk. Kartoffeln	3 Petersilienwurzeln	250 ml Milch
200 ml Sahne	70 g Butter	Salz, Muskatnuss

## **Für Entenbrust und Soße:**

Die Haut der Entenbrustfilets mit einem scharfen Küchen- oder Teppichmesser rautenförmig einschneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Haut gut anbraten, bis sie schön braun und etwas knusprig sind. Wenden und kurz auf der Fleischseite ebenfalls anbraten.

Kräuter waschen und zupfen. 1 Orange auspressen und den Saft für die Soße beiseitestellen. Die Schale der ausgepressten Orange abschneiden und mit den Kräutern auf einem Backblech verteilen. Die Entenbrüste dazulegen und bei 90 Grad etwa 20 Minuten garen. Die Entenbrüste sind gar, wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von etwa 60 bis 65 Grad erreicht hat. Das lässt sich am besten mit einem Bratthermometer kontrollieren.

Für die Soße die restlichen Orangen bis zum Fruchtfleisch schälen und die Filets herausschneiden. Die Granatapfelschale etwas anschneiden, die Frucht auseinanderbrechen und die Kerne herausklopfen.

Das Fett aus der Pfanne gießen, Weißwein und Orangensaft hineingeben und aufkochen lassen. Die Orangenfilets und die Hälfte der Granatapfelkerne hinzufügen und etwas köcheln lassen, bis die Filets leicht zerfallen. Orangenmarmelade unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## **Für das Püree:**

Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, in große Stücke schneiden, gar kochen, abgießen und etwas ausdämpfen lassen. Butter, Sahne und Milch in einen Topf geben und erhitzen. Die heiße Flüssigkeit nach und nach zu den Kartoffeln und Petersilienwurzeln gießen, dabei alles zerstampfen und verrühren, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

## **Anrichten:**

Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Etwas Püree auf jeden Teller setzen. Die Filetscheiben rund um das Püree legen, dann alles mit der Soße umgießen. Nach Belieben mit Kräutern und den restlichen Granatapfelkernen garnieren.

Rainer Sass am 19. Dezember 2021

# Enten-Brust mit Mango-Chili-Dip

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Ente:**

4 Entenbrustfilets	Pfeffer	Salz
Butterschmalz	Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin

### **Für den Dip:**

2 reife Mangos	1 frische Chili-Schote	3 EL Olivenöl
1 Limette	Salz	Zucker

### **Für die Ente:**

Die Häute der Entenbrüste rautenförmig einritzen, salzen und pfeffern.

Etwas Öl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite einige Minuten anbraten. Dabei den angedrückten Knoblauch, die halbierte Schalotte und die Kräuter mit in die Pfanne geben. Die Entenbrüste erst wenden, wenn die Haut schön braun und bereits etwas knusprig ist.

Die Hitze reduzieren und die Entenbrüste weitere 6-8 Minuten braten.

Dabei immer wieder mit dem Bratfett begießen. Die Entenbrust sollte nicht durchgebraten, sondern im Kern noch saftig und etwas rosa sein.

### **Für den Dip:**

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Chili entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mango-Fleisch, Chili und Olivenöl in einen Becher geben und pürieren. Mit Limetensaft, Salz und Zucker abschmecken und zu den Entenbrüsten servieren

Rainer Sass am 28. März 2021

# 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 Schale der Orangen mit einem Ziselierer in feinen Streifen abziehen und die Filets auslösen. Entenfleisch mit Orangenschale, etwas Orangensaft und Backpulver vermengen und etwa 30 Minuten marinieren. Restlichen Orangensaft erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen.

Frühlingszwiebeln in Streifen, rote Zwiebeln in Lamellen schneiden. 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-Soße, 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:

Obst schälen, von Mango und Ananas außerdem den Kern entfernen.

Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Chili fein hacken. Alles mit Olivenöl und Limettensaft würzen und mit Korianderblättern vermengen.

Rainer Sass am 17. April 2022

## Enten-Filets und Gemüse aus dem Wok

### Für 4 Personen:

2 Entenfilets	1 Päckchen Backpulver	4 Pak Choi
12 Shiitake-Pilze	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Chili-Schote
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer	1 EL Sojasoße
3 EL Erdnussöl	3 EL Reiswein	100 ml Hühnerbrühe
brauner Zucker	Salz, Pfeffer	Basmati-Reis

Den Reis bereits vor der Zubereitung der Ente kochen und warm stellen.

Häute und Sehnen der Entenfilets entfernen und das Fleisch in kleine Streifen schneiden. Die Filetstücke mit etwas Backpulver und Reiswein in eine Schüssel geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Pak Choi säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln und Pilze ebenfalls säubern und in Streifen schneiden. Knoblauch und Chilischoote würfeln, den Ingwer reiben.

Erdnussöl in einer Wokpfanne erhitzen. Die Filetstücke mit den Gewürzen in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben, Pilze, Zwiebeln und Pak Choi hinzufügen und 2-3 Minuten braten. Die Entenbruststücke zurück in die Pfanne legen. Sojasoße, Brühe und etwas Reiswein angießen und alles nochmals 1-2 Minuten braten. Dabei alle Zutaten im Wok immer gut bewegen.

Entenfilets und Gemüse mit dem Reis servieren.

Rainer Sass am 28. März 2021

## Gemüse-Obstsalat mit gebratener Hähnchen-Brust

### Für 4 Personen:

250 ml Multivitaminsaft	1 Apfel	1 Birne
1 Kaki	1 Avocado	1 rote Zwiebel
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	Olivenöl
0.5 Bund Schnittlauch	1 EL Himbeer-Essig	1 EL Walnuss-Öl
1 Bio-Zitrone	4 Hähnchenbrustfilets	4 Zehen Knoblauch
Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin	1 Chili-Schote
Salz, Pfeffer		

Den Multivitaminsaft in einem Topf erhitzen und auf wenige Esslöffel reduzieren. Dabei ständig mit dem Schneebesen bewegen.

Apfel, Birne und Kaki waschen, trocknen und mit Schale in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten und die rote Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fleisch in größere Würfel teilen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten kurz anbraten. Dabei salzen, pfeffern und leicht zuckern. Dann den eingekochten Saft hinzufügen. Alles wenige Minuten schmoren lassen. Obst und Gemüse sollten noch schön bissfest sein.

Den Schnittlauch in etwa 4-5 cm lange Streifen schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit Essig, Nussöl, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Avocado untermengen.

Die Hähnchenbrustfilets zwischen Folie legen und auf etwa 1 cm Dicke plattieren. Die Knoblauchzehen andrücken.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustfilets von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Knoblauch, Rosmarin und Chili hinzufügen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste je Seite etwa 1-2 Minuten fertig braten. Dabei immer wieder mit dem Bratensaft beträufeln.

### Anrichten:

Zum Servieren Gemüse und Obst auf Teller geben. Die gebratenen Hühnerbrüste darauflegen, mit fein gehackten Rosmarinnadeln bestreuen und mit Knoblauch und Chili garnieren.

Rainer Sass am 21. Januar 2022

# Geschmorter Spargel mit paniierter Poularden-Brust

## Für 4 Personen:

### Für den Spargel:

1 kg dicke Stangen Spargel    80 g Butter    200 ml Sahne  
Muskat, Salz

### Für das Poulardenfilet:

4 Poulardenfilets    Salz, Chilipulver    1 Tasse Mehl  
2 Eier    2 Tassen Pankomehl    Butterschmalz  
Olivenöl    1 junge Knolle Knoblauch    1 Bio-Zitrone

### Weitere Zutaten:

1 Bund Petersilie    Pflanzenöl

### Für den Spargel:

Spargel schälen und die angetrockneten Enden entfernen. Die Spargelstangen in eine breite Pfanne legen und zur Hälfte mit Wasser bedecken. Das Wasser erhitzen und den Spargel bei mittlerer Temperatur garen. Das Wasser dabei fast einkochen lassen, dann zweimal neues Wasser angießen und wieder einkochen lassen. Das wenige Wasser nimmt nun ein intensives Spargelaroma an und bildet die Grundlage für die Soße. Die Stangen in der Flüssigkeit ständig wenden. Wenn der Spargel gar und der Pfannenboden nur noch mit einer niedrigen Schicht Wasser bedeckt ist, Sahne und die Butter hinzufügen und verrühren. Dabei alles salzen und mit Muskat würzen. Die Soße etwas einkochen und nach Geschmack oder Gästezahl noch etwas mehr Sahne und Butter hinzufügen.

### Für das Poulardenfilet:

Hähnchenbrüste leicht plattieren, damit sie eine gleichmäßige Oberfläche bekommen. Mit Salz und Chilipulver würzen. Mehl, Eier und Paniermehl in separate Schüssel geben. Die Eier verquirlen. Die Poulardenbrüste zuerst in Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in Paniermehl wenden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Poulardenbrüste bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Einige Kräuterzweige, die halbierte junge Knoblauchknolle (oder 2 Zehen Knoblauch) und dicke Zitronenscheiben mit Schale hinzufügen und mitbraten. Die Poulardenbrüste immer wieder mit etwas Bratöl beträufeln.

### Weitere Zutaten:

Die Petersilie waschen und gründlich trocknen. Pflanzenöl erhitzen und die Petersilie darin 20 Sekunden frittieren. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Servieren:

Spargel auf Teller legen und mit der Soße begießen. Die frittierte Petersilie darauf platzieren. Dazu die Hähnchenbrust mit Zitronenscheiben und den gebratenen Knoblauch servieren. Ein Hochgenuss.

Rainer Sass am 13. Mai 2022

# Graupen-Gemüse und Hühner-Spieße

## Für 4 Personen

### Für die Graupen:

250 g Graupen	3 Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
2 Möhren	750 ml Gemüsebrühe	Butter
Olivenöl	Salz	Salz und Pfeffer

### Für die Hühnerspieße:

2 Hähnchenbrüste	2 rote Zwiebeln	2 mittelgroße Zucchini
1 Ananas	1 rote Paprika	Salz
Cayenne-Pfeffer	Olivenöl	Butterschmalz
frische Kräuter	1 Stück Zitrone	

### Für die Hühnersuprême:

4 Hühnersuprême	Salz	Cayenne-Pfeffer
Olivenöl	Butterschmalz	frische Kräuter
1 Stück Zitrone		

### Für die Graupen:

Gemüse putzen und in kleine Würfel oder Ringe schneiden. Die Graupen mit kaltem Wasser abbrausen, dann abtropfen lassen.

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse hinzufügen und anschwitzen, bis es etwas Farbe bekommt. Die Graupen hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Dabei alles leicht salzen und pfeffern.

Etwas Brühe angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Die Flüssigkeit gut einkochen lassen, dann neue Brühe hinzufügen.

Den Vorgang wiederholen, bis die Graupen nach etwa 15 Minuten gar, aber noch bissfest sind. Das Graupengemüse sollte zudem eine cremige Konsistenz haben.

Während der Garzeit das Graupengemüse immer gut umrühren. Zum Schluss alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann zusätzlich mit Zitronensaft würzen.

### Für die Hühnerspieße:

Alle Zutaten in große mundgerechte Stücke schneiden, dann auf Holspieße stecken. Mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hühnerspieße von allen Seiten kräftig anbraten, dann die Hitze reduzieren und die Spieße 4-5 Minuten fertig braten. Dabei ein paar Kräuterzweige (z.B. Rosmarin oder Thymian) und 1 Stück Zitrone mit in die Pfanne geben.

### Für die Hühnersuprême:

Statt der Hühnerspieße kann man zu den Graupen auch ein Suprême von der Hühnerbrust servieren. Dafür die Hühnerbrust mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen und in einer Mischung aus Olivenöl und Butterschmalz goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste etwa 6-8 Minuten fertig garen. Auch hier ein paar Kräuterzweige und 1 Stück Zitrone mit in die Pfanne geben.

Rainer Sass am 07. Februar 2021

## Grünkohl mit Enten-Kule und Pinkelwurst

### Für 4 Personen:

4 Entenkeulen	50 ml Rapsöl	Meersalz
Pfeffer	3 Zwiebeln	1 EL Senf
2 EL Puderzucker	200 ml Gemüsebrühe	800 g fein gehackter Grünkohl
2 Oldenburger Pinkelwürste		

Die Gelenke der Entenkeulen entfernen. Das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einem Bratentopf erhitzen und die Keulen darin auf der Fettseite kurz anbraten. Wenden und etwa 2 Minuten auf der anderen Seite braten. Aus dem Bräter heben und beiseitestellen.

Zwiebeln schälen und kleinschneiden. In den Bräter mit dem Rapsöl und dem Entenfett geben und anbraten. Senf und Puderzucker dazugeben und einrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz köcheln lassen und abschmecken. Grünkohl hinzufügen und gut mit dem Ansatz vermengen. Angebratene Entenkeulen und Pinkelwürste auf den Kohl legen und noch etwas Brühe dazugeben. Bei geschlossenem Deckel gut 1.5 Stunden schmoren lassen.

### Tipp:

Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Rainer Sass am 09. Oktober 2022

# Hähnchen-Burger mit Kurkuma-Brioche

## Für 4 Personen:

### Für die Frikadellen:

3 Hähnchenbrustfilets	1 Bund Frühlingszwiebeln	3 EL Pankomehl
1 Ei	2 EL gehackte Petersilie	Cayenne-Pfeffer
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Olivenöl

### Weitere Zutaten:

10 Kirschtomaten	1 Birne	1 Brokkoli
2 gekochte Eier	Eisbergsalat	Honig

### Für die Kurkuma-Brioche:

0.5 Würfel Hefe	125 ml Milch	375 g Weizenmehl
30 g Zucker	100 g weiche Butter	1 TL Salz
0.5 EL Kurkuma	1 Limette	2 große Eier
Eigelb		

### Anrichten:

Ketchup	Mayonnaise	Cayenne-Pfeffer
---------	------------	-----------------

## Für die Frikadellen:

Die Hähnchenbrüste mit einem Messer fein hacken. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Ei und Pankomehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Aus der Masse Frikadellen formen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen beidseitig scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Frikadellen etwa 5-6 Minuten fertig braten.

## Weitere Zutaten:

Brokkoli in grobe Röschen teilen, den Stiel schälen und in Würfel schneiden.

Anschließend in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. In sehr kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmals in einer Pfanne mit Olivenöl kurz und scharf anbraten, dabei etwas salzen.

Die ungeschälten Birnen vierteln, Kerne entfernen und mit etwas Honig in einer weiteren Pfanne anbraten. Tomaten halbieren und in Olivenöl ebenfalls kurz anbraten. Eier in 6 Minuten wachweich kochen, dann schälen und halbieren.

Eisbergsalat waschen und trocknen.

## Für die Kurkuma-Brioche:

Die Brioche-Brötchen am besten bereits am Vortag backen. Dafür Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel geben und die Hefemilch hinzufügen. Die Masse in einer Küchenmaschine circa 10 Minuten kneten.

Den Teig abdecken und gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Anschließend nochmals durchkneten und etwas Mehl hinzufügen, falls der Teig zu klebrig ist.

Portionieren und zu Kugeln formen. Diese nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform setzen und mit Eigelb bestreichen. Bei 200 Grad (Ober/Unterhitze) circa 20-30 Minuten backen.

## Anrichten:

Zum Anrichten jeweils ein aufgeschnittenes Kurkuma-Brötchen auf einen Teller legen. Ketchup und Mayonnaise darauf verteilen, Salatblätter und Frikadelle darauflegen. Mit Brokkoli, Birne und Tomaten anrichten, jeweils ein halbiertes Ei darauf drapieren und alles mit einem Hauch Cayennepfeffer bestreuen.

Rainer Sass am 25. Februar 2022

# Huhn aus dem Ofen mit Kartoffeln und Tomaten

## Für 4 Personen:

1 Bauernhuhn	5 festk. Kartoffeln	2 Schalotten
1 Knoblauchknolle	Zweige Rosmarin	Zweige Petersilie
0.5 Bund frischer Thymian	1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer
0.5 l Wasser	12 Kirschtomaten	2 EL Butter
Olivenöl		

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Huhn (es sollte möglichst aus artgerechter Freilandhaltung stammen) gut säubern und trocknen, dann innen salzen und pfeffern. 1 Zitronenviertel, Petersilie und Rosmarin in den Korpus schieben. Das Huhn mit feuerfestem Küchengarn in Form binden. Die Keulen sollten dabei an den Enden verbunden sein und die Flügel eng am Korpus liegen. Das Huhn nun auch außen salzen und mit Olivenöl einreiben.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch vierteln, die Schalotten schälen und in Lamellen teilen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Auflaufform legen und mit Wasser begießen. Alles sollte gut bedeckt sein. Einige Thymianzweige hinzufügen. Das Huhn in die Auflaufform legen und etwa 1 Stunde im Ofen garen.

Nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Nach weiteren 15 Minuten die Tomaten in der Auflaufform verteilen. Zum Ende der Garzeit das Huhn mit Butter bepinseln und unter dem Backofengrill goldbraun gratinieren. Wenn beim Anstechen der Keulen kein roter Saft mehr ausläuft, ist das Huhn gar.

## Servieren:

Zum Servieren das ganze Huhn auf einer Platte mit Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten und Zitronenscheiben anrichten. Wer mag, kann das Huhn noch mit Zitronenabrieb und Pfeffer bestreuen. Keulen und Flügel am besten mit den Händen vom Huhn lösen. Zum Händewaschen ein kleines Wasserbad mit auf den Tisch stellen.

Rainer Sass am 30. April 2021

# Huhn aus dem Ofen mit Salat und Schnittlauch-Brot

## **Für 4 Personen:**

### **Für das Huhn:**

1 Huhn	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Salbei
2 Zweige Rosmarin	2 Scheiben Ingwer	0.25 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

### **Für den Salat:**

1 großes Bund Rucola	1 Bund Radieschen	0.5 Stange Rettich
1 EL süßer Senf	1 EL Honig	3 EL weißer Balsam-Essig
2 EL Himbeer-Essig	3 EL Oliven- oder Rapsöl	Salz

### **Für das Schnittlauchbrot:**

4 Scheiben Bauernbrot	1 Bund Schnittlauch	Meerrettich, Butter
-----------------------	---------------------	---------------------

### **Anrichten:**

1 Zitrone	Radieschen	Rettich, Brezeln
-----------	------------	------------------

## **Für das Huhn:**

Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Huhn waschen, trocknen und innen und außen salzen und pfeffern. Den Korpus mit Salbei, Rosmarin, Knoblauch, Ingwer und Zitrone füllen. Dann mit Küchengarn in Form binden. Dabei sollten die Keulen miteinander verbunden werden und die Flügel fest am Korpus liegen. Das Huhn in eine feuerfeste Form oder in einen Bratentopf legen. Etwas Wasser angießen und mit Olivenöl beträufeln. 1 Stunde im Ofen garen, nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Das Huhn ist gar, wenn sich die Keulen leicht lösen lassen und kein roter Fleischsaft mehr austritt. Nochmals etwas salzen und vor dem Servieren mit einem Sägemesser vierteln.

## **Für den Salat:**

Rucola waschen und trocknen. Den Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Radieschen säubern und vierteln. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen. Die Zutaten für die Vinaigrette kräftig verrühren. Gegebenenfalls noch mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen. Die Vinaigrette zum Salat geben. Wer mag, kann den Salat zusätzlich mit etwas Schmorsud vom Huhn würzen.

## **Für das Schnittlauchbrot:**

Schnittlauch säubern und in feine Ringe schneiden, dann auf einen Teller geben. Die Brote mit Meerrettich und Butter bestreichen und mit der bestrichenen Seite in den Schnittlauch drücken.

## **Anrichten:**

Alle Zutaten auf einem großen Holzbrett anrichten. Dazu Zitronenviertel, Radieschen, Rettichscheiben und Brezeln legen. Mit Bier oder anderen Getränken servieren.

Rainer Sass am 15. Oktober 2021

# Knusprige Pute aus dem Ofen mit Gemüse, Sauce béarnaise

## Für 6-8 Personen:

### Für die Pute:

1 (ca. 4 kg) Freiland-Pute	2 junge Knollen Knoblauch	2 Bio-Orangen
2 Bio-Zitronen	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Bund Salbei	1 Bund Liebstöckel	1 Bund Petersilie
6-8 dünne Scheiben Lardo		

### alternativ: fetter Speck

Salz, Pfeffer

### Für den Soßenansatz:

3 EL Weißwein-Essig	200 ml Wasser	10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	2 Schalotten
5 Zweige Estragon		

### Für die Sauce béarnaise:

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

### Für das Gemüse:

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

### Für die Backkartoffeln:

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

## Für die Pute:

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

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

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

Nach 30 Minuten die Temperatur auf 160 Grad reduzieren.

Die gesamte Bratzeit beträgt etwa 90 bis 105 Minuten. Dabei immer wieder etwas Wasser nachgießen und die Pute mit dem Sud ein bis zweimal begießen. Je nach Größe und Herkunft der Pute kann die angegebene Garzeit variieren. Zum Testen die Pute am Keulenansatz anstecken. Tritt dort kein roter Saft mehr aus, ist die Pute gar.

Das Küchengarn lösen und die Fleischteile ausschneiden und portionieren. Brust und Keule schmecken unterschiedlich, deshalb verschiedene Putenteile auf die Teller geben.

## Für den Soßenansatz:

Alle Zutaten in einen Stieltopf (Sauteuse) geben und solange kochen, bis nur noch 2 Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Die Reduktion durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

**Für die Sauce béarnaise:**

Eier trennen und das Eigelb mit der Reduktion in einen Topf geben. Den Soßenansatz zurück auf die warme Herdplatte (kleine Temperatur) stellen und mit einem Schneebesen oder Handrührer aufschlagen, bis er fast weiß ist. Nach und nach eiskalte Butterstücke hinzufügen und die Soße weiter aufschlagen. Den Topf dabei immer wieder von der Herdplatte nehmen. Die Soße darf nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt werden, sonst gerinnen die Eier oder die Substanz wird nicht fest.

Sobald die Soße eine cremige Konsistenz hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Estragonblätter von den Stengeln zupfen, hacken und zum Schluss unter die Soße rühren.

**Sofort servieren! Für das Gemüse:**

Alle Gemüse putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden. Wenige Minuten in Salzwasser blanchieren, sodass sie bissfest bleiben. Durch die unterschiedlichen Garzeiten empfiehlt es sich, alle Gemüse separat zu kochen. Die Gemüse zunächst gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüse darin leicht anbraten. Petersilie und Minze hacken und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Backkartoffeln:**

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

Rainer Sass am 13. März 2022

## Linsen-Salat mit Pfirsich und Hähnchen-Keulen

### Für 4-6 Personen:

300 g Berglinsen	1 große Zwiebel	1 Scheibe Ingwer
1 Chilischote	1 Zweig Rosmarin	3 Lorbeerblätter
Salz, Olivenöl	2 große Pfirsiche	1 rote Paprikaschote
4 Radieschen	3 Stangen Frühlingszwiebeln	6 Hähnchenkeulen
1 Knoblauchknolle	Lorbeer, Rosmarin	Olivenöl, Salz
Zitronensaft, Petersilie	Balsamico-Essig	

Hähnchenkeulen am Gelenk teilen, dann mit Rosmarin, Lorbeer und einer halbierten Knoblauchknolle auf ein Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Keulen etwa 30-40 Minuten im Ofen garen. Zum Schluss den Grill anstellen, damit sie schön knusprig werden.

Die Linsen unter fließend kaltem Wasser waschen. Zwiebel putzen und in Lamellen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Chilischote, Ingwer, Rosmarin und Lorbeer in einen Topf geben. Wasser aufgießen bis alles knapp bedeckt ist. 1 Prise Salz hinzufügen und die Linsen etwa 15-20 Minuten kochen. Die Linsen abgießen, dann zurück in den Topf geben und mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Paprikaschote schälen und in Stücke teilen. Radieschen und Frühlingszwiebeln säubern und in Scheiben schneiden.

Rosmarinnadeln fein hacken. Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. In der einen Pfanne die Frühlingszwiebeln kurz braten. Dabei salzen und leicht zuckern. In der anderen Pfanne die Paprika anbraten, dann die Radieschen dazugeben und kurz erhitzen. Die gebratenen Zutaten in eine Schale geben.

Pfirsiche entkernen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfirsiche ebenfalls anbraten. Dabei mit Rosmarinnadeln bestreuen. Die Linsen wieder kurz erwärmen. Nun alle Zutaten miteinander vermengen und mit Olivenöl, Crema di Balsamico oder Balsamico-Essig und Salz abschmecken.

### Servieren:

Das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreuen und mit den Hühnerkeulen und einem Stück Zitrone servieren.

Rainer Sass am 13. August 2021

# Pappardelle mit Enten-Ragout

## Für 4 Personen:

4 (à 330-350 g) Entenkeulen	1 Kräuterstrauß	Olivenöl
Butterschmalz	0.25 Knollensellerie	2 St. Staudensellerie
2 Möhren	3 weiße Champignons	1 rote Paprika
2 St. Frühlingszwiebel	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
4 Scheiben Ingwer	1 EL Tomatenmark	250 ml Weißwein
2 EL Fruchtgelee	Salz, Pfeffer	Chili
250 g Pappardelle	1 Bund Petersilie	Parmesankäse

Die Entenkeulen waschen, trocknen und rundum salzen. Sellerie, Möhren, Zwiebeln, Paprika und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe andrücken. Olivenöl und Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und die Keulen goldbraun anbraten. Die Keulen wieder herausnehmen und das Gemüse anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Weißwein und Wasser angießen. Die Keulen hinzufügen. Sie sollten zu etwa zwei Drittel mit der Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Kräuter (Salbei, Thymian, Rosmarin) zu einem Strauß binden und in den Topf geben, außerdem Knoblauch, Ingwer, die Hälfte des Fruchtgelees und nach Geschmack etwas Chili. Alles pfeffern und nochmals etwas salzen. Den Topf verschließen und 1,5 Stunden bei kleiner Hitze schmoren. Die Keulen dabei mindestens zweimal wenden. Wenn sich das Fleisch leicht von den Knochen löst, sind die Keulen gar.

Die Keulen aus dem Topf nehmen, die Haut entfernen und das Fleisch in Portionsstücke zupfen. Den Kräuterstrauß aus dem Topf nehmen und den Fond etwas einkochen lassen. Das restliche Fruchtgelee unterrühren und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Entenfleisch wieder zurück in den Topf geben und mit den anderen Zutaten vermengen.

Die Pappardelle kochen und tropfnass zum Ragout geben. Alles gut vermengen und auf Teller geben. Mit frisch geriebenen Parmesan und gehackter Petersilie bestreuen und mit ein paar Tropfen gutem Olivenöl servieren. Dazu passt ein Chianti classico.

Rainer Sass am 28. November 2021

## Perlhuhn-Brust in Weißwein-Soße, Austernpilze

### Für die Soße:

250 ml Weißwein	1 Schalotte	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	3 Stängel Petersilie	3 EL Sahne
200 g Crème fraîche	250 ml Geflügelbrühe	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	Zucker	

### Für die Perlhuhnbrust:

4 Perlhuhnbrüste	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Austernpilze:

250 g Austernpilze	Olivenöl	Butterschmalz
1 kleine Chilischote	Salz, Pfeffer	Zucker
0.5 Bund Petersilie	1 Bio-Zitrone	

### Für die Soße:

Weißwein (bevorzugt Silvaner oder Grauburgunder) mit der halbierten Schalotte, Sternanis, Lorbeerblatt und Petersilienstängeln in einen Topf geben. Die Flüssigkeit unter starker Hitze um zwei Drittel reduzieren. Die Reduktion in eine Pfanne gießen, die Gewürze dabei auffangen. Die Pfanne erhitzen und zunächst die Sahne unterrühren. Danach Crème fraîche, Brühe und Butter hinzufügen. Alles bei milder Hitze leicht köcheln lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Für die Perlhuhnbrust:

Perlhuhnbrüste abwaschen und trocknen, dann salzen und pfeffern. Olivenöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste darin anbraten. Ein paar Kräuterzweige mit in die Pfanne legen. Das Geflügel etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Soße wieder erhitzen, die Perlhuhnbrüste hineingeben und bei milder Hitze weitere 4-5 Minuten garen lassen.

### Für die Austernpilze:

Austernpilze säubern und gegebenenfalls in Stücke schneiden. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten fertig garen. Dabei eine Chilischote mit in die Pfanne legen und die Pilze salzen, pfeffern und leicht zuckern. Petersilie hacken und zum Schluss zu den Austernpilzen geben. Mit etwas Zitronensaft und geriebener Zitronenschale abschmecken und als Beilage zum Geflügel servieren.

Rainer Sass am 07. Oktober 2022

## Pikantes Hähnchen-Filet mit Gemüse aus dem Wok

### Für 4-6 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets	0,5 Päck. Backpulver	4 EL Wasser
Sonnenblumenöl	1 Stück Ingwer	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer	20 Shiitake-Pilze
2 rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln	1 Chilischote
1 Bio-Orange	4 EL Brühe	2 EL Sojasoße
1 EL geröstetes Sesamöl	milder Balsam-Essig	Zitronensaft
Salz	Zucker	Basmati-Reis

### Für den Orangensalat:

3 Bio-Orangen	3 EL Granatapfelsirup	0.5 Bund Koriander
1 Prise Chili	Salz	

Die Zubereitungszeit für das Gericht ist kurz. Deshalb sollten alle Zutaten vorbereitet sein und zum Braten bereitstehen. Die Hähnchenbrüste säubern, gegebenenfalls die Haut entfernen und die Filets unter den Brüsten auslösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Backpulver, Wasser, Salz und Zucker vermengen. Das Fleisch etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Ingwer, Knoblauch, Chili und Schalotten schälen und klitzeklein schneiden. Die Orange säubern und die Schale abziehen. Den Saft auspressen. Die Stiele der Pilze entfernen. Größere Exemplare halbieren. Die Paprika schälen und von den Frühlingszwiebeln die äußeren Hautschichten entfernen. Beides in Stücke oder Streifen schneiden.

Den Wok oder eine große, hohe Pfanne erhitzen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch andünsten, dann das Hähnchenfleisch dazugeben. 1-2 Minuten braten, bis es rundum leicht braun wird. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, dann Pilze, Paprika, Frühlingszwiebeln und Chili hineingeben. Alles gut anbraten und dabei leicht zuckern. Die Hälfte Orangensaft, etwas Orangenschale, Brühe, Sojasoße und Sesamöl hinzufügen. Das Gemüse bissfest garen, dann das Hühnerfleisch wieder in die Pfanne geben und nochmals 1-2 Minuten schmoren. Das Wokgericht mit Essig oder Zitronensaft abschmecken. Nach Lust und Laune kann man noch weitere Schärfe hinzufügen.

Dazu Basmatireis und Orangensalat servieren. Den Reis am besten mit 2-3 Scheiben Ingwer garen. Das gibt ihm eine besondere Note.

### Für den Orangensalat:

Zitrusfrüchte bis unter die weiße Haut schälen. Das Orangenfleisch in Scheiben schneiden und auf einer Schale auslegen. Granatapfelsirup darüber träufeln und alles mit Orangenschale, Chili und Salz bestreuen. Den Koriander säubern und die Blätter auf den Salat zupfen.

Rainer Sass am 11. Juni 2021

# Puten-Schaschlik mit Paprika-Soße, Kartoffel-Spieße

## Für 4-6 Personen:

### Für das Fleisch:

400-450 g Putenbrustfilet	1 mittelgroße gelbe Zucchini	1 mittelgroße grüne Zucchini
10 braune Champignons	8 Frühlingszwiebeln	Olivenöl, Salz
1 EL Schwarzer Pfeffer	1 EL Piment	1 EL Kreuzkümmel
1 EL Fenchelsamen	Paprika-Pulver	

### Für die Soße:

4 rote Paprika	500 ml Tomatensaft	1 scharfe Chilischote
0.5 TL geräuch. Paprika-Pulver	Salz, Zucker	3 EL Olivenöl
1 EL milder Balsamessig		

### Für die Kartoffelspieße:

8-10 festk. Kartoffeln	Olivenöl	Meersalz
1 Zweig Rosmarin	2 EL Butter	

### Für das Fleisch:

Das Putenbrustfilet säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse und Pilze ebenfalls säubern und wie folgt zerteilen. Zucchini in Scheiben schneiden, Champignons halbieren und die dicken Stielenden und Knollen der Frühlingszwiebeln in Stücke teilen. Die vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken, etwas salzen und mit Öl bestreichen. Die Schaschlik-Spieße auf den Grill legen und etwa 8 Minuten garen. Nach circa 5 Minuten an den Grillrand legen und bei milder Hitze fertig garen.

Pfeffer, Piment, Fenchelsamen und Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen. Nach dem Grillen auf die Spieße streuen. Wer mag, kann zusätzlich etwas Paprika-Pulver hinzufügen.

### Für die Soße:

Paprikaschoten schälen und mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Soße mit Salz, Zucker, Essig oder Zitronensaft abschmecken. Die Soße in eine Auflaufform geben und auf dem Grill erwärmen. Die gegrillten Schaschlikspieße in die Soße legen und darin etwas ziehen lassen.

### Für die Kartoffelspieße:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 5 Minuten bissfest kochen. Abschrecken, trocknen und aufspießen. Die Kartoffelspieße mit Olivenöl beträufeln, auf den Grill legen und etwa 6-8 Minuten goldbraun garen. Die Butter erwärmen, bis sie leicht braun wird und nussig riecht. Die Kartoffelspieße auf Teller legen und mit der Nussbutter begießen. Zum Schluss gehackte Rosmarinnadeln und flockiges Meersalz darüberstreuen.

Rainer Sass am 25. Juni 2021

## Ragout von der Gänse-Keule, Kartoffel-Stampf

### Für 4 Personen:

2 Gänsekeulen	1 Zwiebel	125 g weiße Champignons
125 g braune Champignons	0.5 Bund Petersilie	1 Bund Suppengemüse
0.5 l Gemüsebrühe	0.1 l Weißwein	Traubenkernöl
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	3 Lorbeerblätter
1 EL Crème-fraîche	30 g Mehl	30 g Butter
2 Stangen Staudensellerie	2 Stangen Frühlingszwiebeln	einige Schalotten
Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gänsekeulen säubern und am Gelenk teilen. Zwiebeln und Suppengemüse putzen und in Stücke teilen. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, Champignons säubern, die Stiele abtrennen und die Köpfe beiseite stellen.

Traubenkernöl in einem Schmortopf erhitzen und die Gänsekeulen darin rundum goldbraun anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Kleingeschnittenes Suppengemüse, Petersilienstängel und Champignonstiele hinzufügen und ebenfalls etwas anbraten.

Nun das Tomatenmark unterrühren und kurz rösten. Brühe und Weißwein angießen.

Die Keulen sollten maximal zu zwei Dritteln im Sud liegen.

Lorbeer und Rosmarin dazugeben, den Topf verschließen und für etwa 2 Stunden in den Ofen schieben. Nach 1 Stunde die Hitze auf 180 Grad reduzieren.

Zwischendurch eine Garprobe machen, da die Garzeiten je nach Qualität und Größe der Keulen variieren können. Das Gänsefleisch sollte weich sein und sich leicht vom Knochen lösen lassen.

Nach dem Ende der Garzeit den Topf aus dem Ofen nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen. Den Sud durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen verkneten, dann in kleinen Portionen mit der Soße vermengen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Crème fraîche ebenfalls einrühren. Gänsefleisch in die Soße legen und alles bei milder Hitze warm halten.

Champignon-Köpfe in Scheiben schneiden. Schalotten, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln säubern und in Würfel und Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Die anderen vorbereiteten Zutaten dazugeben und anschwitzen. Dabei leicht salzen und zuckern. Nach 2-3 Minuten Pilze und Gemüse zum Fleisch in den Schmortopf geben. Alles noch einige Minuten schmoren lassen. Gegebenenfalls noch etwas Brühe hinzufügen. Petersilienblätter waschen, trocknen und zum Schluss zum Ragout geben.

### Beilagen-Empfehlung:

Das Ragout mit Kartoffelstampf servieren. Dafür Kartoffeln kochen, abgießen und grob zerstampfen. Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss etwas Olivenöl hinzufügen.

Rainer Sass am 11. November 2022

# Zitronen-Huhn mit Champignons und Möhren

## Für 4 Personen:

### Für das Huhn:

1.5 kg Huhn	1 l Hühnerbrühe	3 Bio-Zitronen
1 Stück (5 cm) Ingwer	1 Knolle junger Knoblauch	6 Schalotten
2 Fleischtomaten	Chilipulver	Pfeffer, Salz
Olivener Öl	400 g Champignons	2 EL Butterschmalz
Zucker, Salz		

### Für die Möhren:

6 Möhren	1 Bund Petersilie	Zucker, Salz, Pfeffer
----------	-------------------	-----------------------

### Für das Huhn:

Das Huhn (möglichst aus artgerechter Haltung) gut säubern und in Stücke teilen.

Dafür die Keulen und Flügel vom Korpus trennen. Die Keulen am Gelenk halbieren.

Den Korpus längs halbieren. Den Brustbereich mit Knochen nochmals in 3-4 Stücke teilen. Den anderen Bereich ebenfalls stückeln.

Wer keine fertige Brühe verwenden möchte, kann den fleischarmen Korpus-Teil perfekt für die Zubereitung einer frischen Brühe verwenden. Dafür Suppengemüse, Zwiebeln und die Hühner-teile in einen Topf geben und einige Kräuter und Gewürze hinzufügen. Mit Wasser aufgießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Alles aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Den Brühen-Ansatz mindestens 1.5 Stunden köcheln lassen.

Für das Zitronenhuhn Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, die übrigen Hühner-teile von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Derweil Schalotten schälen und halbieren. Den jungen Knoblauch ebenfalls halbieren.

Alternativ 4 Zehen Knoblauch verwenden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Zitronen gut abwaschen und vierteln.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer mit anschwitzen, dann die Brühe hinzufügen. Die Hühner-teile sollten etwa zu zwei Dritteln in der Flüssigkeit liegen. Zitronen hinzufügen und mit Chili und etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Das Huhn etwa 45 Minuten schmoren. Nach etwa 30 Minuten die Tomaten hinzufügen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Pilze fertig garen. In den letzten Minuten etwas Salz und Zucker dazugeben. Die Pilze kurz vor dem Servieren zum Huhn geben.

### Für die Möhren:

Für die Beilage Möhren schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Einige Minuten in etwas Salzwasser kochen. Die Möhren sollten noch schön bissfest sein.

Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin braten. Dabei etwas salzen, pfeffern und zuckern.

Die Hühner-teile mit Soße und Pilzen auf Teller geben und mit den Möhren servieren.

Baguette, Kartoffeln und andere Beilagen können nach Geschmack dazu serviert werden.

Rainer Sass am 26. Mai 2022



**Hack**

## Gegrillte Hacksteaks mit Couscous und Dips

### Für 8-10 Hacksteaks:

1 kg Rinderhack                      2 TL Baharat                      Salz, Olivenöl

### Für den Joghurt-Dip:

500 g fettarmer Joghurt    1 EL mittelscharfer Senf    3 Knoblauchzehen  
2 Schalotten                      1 Bund Dill                      Limettensaft, Salz

### Für den Tomaten-Dip:

1 Dose Tomaten                      100 g durchw. Speck            2 Chilischoten  
1 TL Senf                              1 EL Honig                      Limettensaft  
2 EL Petersilie

### Für den Couscous:

300 g Couscous                      300-400 ml Brühe                2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen                  2 EL Butter                      0.5 Bio-Zitrone  
1-2 EL Petersilie                      Prise Baharat                      Prise Salz

### Weitere Zutaten:

einige kleine Zucchini              einige große Tomaten              Kräuter der Provence

Hack mit etwas Salz und der orientalischen Gewürzmischung vermengen und zu einer dicken Wurst formen. Das Fleisch in Klarsicht- oder Alufolie wickeln und 1 Stunde in das Tiefkühlfach legen. Durch das Anfrieren lassen sich formschönere Scheiben schneiden. Die Hacksteaks mit etwas Olivenöl einpinseln und medium grillen. Danach mit flockigem Meersalz und Pfeffer bestreuen.

### Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch und Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten bei mäßiger Hitze einige Minuten farblos schmoren. Joghurt mit Senf, Limettensaft und Salz würzen, dann gehackten Dill und die geschmorte Knoblauch-Schalotten-Masse hinzufügen.

### Für den Tomaten-Dip:

Dosentomaten zerkleinern. Das geht am besten mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel. Speckscheiben und Chilischoten auf den Grill legen und leicht anrösten. Beides anschließend in kleine Stücke hacken und zu den Tomaten geben.

Wer eine mildere Variante bevorzugt, nimmt Peperoni. Dip mit Senf, Honig, Limettensaft und Salz pikant abschmecken und zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen.

### Für den Couscous:

Couscous mit der gleichen Menge Wasser oder Brühe kurz erhitzen, dann einige Minuten ziehen und quellen lassen. Die genaue Garzeit richtet sich nach Sorte und Qualität. Genaue Garantierungen befinden sich meistens auf der Verpackung. Bei Instant-Couscous werden die feinen Körnchen nur mit heißer Flüssigkeit übergossen und vermengt. Danach muss der Couscous ebenfalls einige Minuten quellen.

Derweil Knoblauch und Schalotten fein würfeln und in Olivenöl farblos anschwitzen.

Petersilie säubern und hacken. Den Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und Butter und weitere vorbereitete Zutaten hinzufügen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Baharat würzen.

### Weitere Zutaten:

Tomaten halbieren und auf den Schnittflächen mit Salz, Zucker und Kräuter der Provence bestreuen. Mit der Schnittfläche nach oben einige Minuten grillen. Dabei mit etwas Olivenöl beträufeln. Zucchini säubern und längs halbieren.

Das Gemüse einölen, leicht salzen und danach ebenfalls grillen.

Die Hacksteaks mit Couscous, gegrillten Zucchini und Tomaten sowie den beiden Soßen servieren.

Rainer Sass am 24. Juni 2022

# Kohlrouladen mit Bulgur und Hackfleisch

## Für etwa 12 Rouladen:

1 mittelgroßer Weißkohl	1 kg Rinder- oder Lammhack	400 g (zum Kurzgaren) Bulgur
2 Zwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	250-500 ml Brühe
4 Knoblauchzehen	2 Eier	4 EL Paniermehl
1 EL Kurkuma	1 EL gemahl. Kreuzkümmel	1 Bio-Zitrone
1-2 Chilischoten	Salz	Pfeffer
Olivenöl		

## Für die Soße:

800 g Dosen-Tomaten	2 EL Tomatenmark	100 ml Weißwein
Wasser	1 Bund Petersilie	1 Chilischote
Salz	Zucker	Olivenöl

Den dicken Strunk des Kohls zuerst kreuzweise, dann rundum tief einschneiden. Die Strunk-Keile und die oberflächliche Blattschichten entfernen. Den Kohlkopf (mit der Blattseite nach oben) in einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser legen und blanchieren. Nach kurzer Zeit lassen sich nun die ersten Blätter für die Rouladen lösen. Die Blätter sofort in kaltem Wasser abschrecken, dann trocken tupfen. Dickere Stiele gegebenenfalls entfernen, damit sich die Kohlblätter besser rollen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis ausreichend Blätter für die Rouladen vorhanden sind. Der Kohlkopf kern noch etwas länger im Kochtopf lassen. Daraus kann man einen Salat oder ein feines Gemüse zubereiten. Etwas Kohlwasser beiseitestellen.

Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch putzen und in Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einer großen Pfanne andünsten, dann den Bulgur unterrühren. Die Hälfte Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben. Kohlwasser oder Brühe angießen und die Hitze reduzieren. Den Bulgur nach Packungsanweisung etwa 10-15 Minuten quellen lassen.

Den Bulgur leicht abkühlen lassen und mit Hack, Paniermehl und Eiern vermengen. Zitronenschale abreiben und die Chilischoten hacken, dann zur Masse geben. Die Füllung mit Zitronensaft, Salz und 1 Prise Kurkuma und Kreuzkümmel pikant abschmecken.

Für die Rouladen einige Kohlblätter überlappend auslegen und jeweils mittig eine Portion der Füllung platzieren. Die Blätter seitlich einschlagen, anschließend aufrollen und mit Küchengarn fixieren.

## Für die Soße:

Die Tomaten und den Weißwein in einen Schmortopf geben. Die Tomatendose mit Kohlwasser füllen und ebenfalls hinzufügen.

Tomatenmark, die angeschnittene Chilischote, Salz und etwas Zucker dazugeben. Die Kohlrouladen in den Sud legen. Sie sollten aber nur zu einem Drittel in der Flüssigkeit liegen. Bei einer größeren Menge an Rouladen die Zutaten für die Soße einfach erhöhen. Die Rouladen bei mäßiger Hitze im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden schmoren lassen. Dabei einmal wenden.

## Servieren:

Die Rouladen mit der Soße auf Teller geben und mit gehackter Petersilie und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Wer mag, träufelt noch etwas Olivenöl auf die Rouladen. Statt Kartoffeln knuspriges Fladenbrot dazu servieren.

Rainer Sass am 29. Januar 2021

## Königsberger Klopse mit frittierter Petersilie

### Für 6-8 Personen:

#### Für die Brühe (ca. 2 l):

4 Rinderknochen	2 Beinscheiben vom Rind	1 Suppenbund
1 Zwiebel	1 Knolle Fenchel	4 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

#### Für die Klopse:

600 g mageres Rindfleisch	200 g durchw. Rindfleisch	200 g Rinderzunge
0,1 l Rinderbrühe	2 Eier	4 Sardellenfilets
1 Bund Petersilie	3 Schalotten	1 Brötchen
3 EL Semmelbrösel	1 EL Kapern	Salz, Pfeffer

#### Für die Soße:

1.5 l Rinderbrühe	2 Schalotten	4 Lorbeerblätter
Pfefferkörner	1 kleines Glas Kapern	Salz
100 g Butter	4 EL Mehl	250 ml Sahne
Zitronensaft	Pfeffer	

#### Anrichten:

50 g Pankomehl	1 Bund Petersilie	Frittieröl
----------------	-------------------	------------

### Für die Brühe (ca. 2 l):

Ein wichtiger Bestandteil für dieses Gericht ist eine gute Rinderbrühe. Zum einen garen die Klopse darin, zum anderen ist die Brühe Grundlage für die Soße. Die Herstellung der Brühe ist einfach, erfordert aber etwas Zeit. Am besten am Vortag zubereiten.

Suppengemüse und Fenchelknolle säubern und in grobe Stücke teilen. Die Zwiebel teilen und die Schnittfläche in einer Pfanne schwarz rösten. Knochen, Fleisch, Gemüse, Zwiebelhälften und Gewürze in einen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Einmal kräftig aufkochen, die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Die Brühe mindestens 2 Stunden köcheln lassen, anschließend durch ein feines Sieb gießen.

### Für die Klopse:

Für die Klopse werden sowohl mageres als auch gut durchwachsenes Rindfleisch benötigt. Das Fett gibt den Klößen eine besondere Geschmeidigkeit. Außerdem bekommen die Klopse durch die Zugabe von etwas Rinderzunge einen pikanten Geschmack.

Die Rinderzunge in Salzwasser etwa 2 Stunden köcheln lassen. Abkühlen lassen und die äußere Haut entfernen. Das Fleisch in Stücke schneiden und in einem Fleischwolf zu Hack verarbeiten. Rindfleisch ebenfalls durch den Wolf drehen.

Schalotten, Sardellenfilets und Kapern fein würfeln, die Petersilie hacken. Die Schalotten mit etwas Wasser 10 Minuten dünsten.

Das Brötchen in Stücke scheiden und in der Brühe einweichen.

Ausdrücken und mit einem Mixstab pürieren. Hack in eine Schüssel geben und mit den vorbereiteten Zutaten, Semmelbröseln, Eiern und Gewürzen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hände anfeuchten und aus der Masse Klopse formen.

### Für die Soße:

Die Schalotten schälen und in feine Streifen scheiden. Die Brühe aufkochen und Lorbeer, Pfefferkörner, Schalotten, die Hälfte der Kapern und Salz hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die vorbereiteten Klopse in der Brühe etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Aus der Brühe nehmen und die Trübstoffe mit einer Schaumkelle oder einem feinen Sieb entfernen.

Zimmerwarme Butter mit Mehl verkneten. Die Mehlbutter nach und nach in die Brühe rühren, bis eine leichte Bindung entsteht. Nun die Sahne angießen und alles wieder erwärmen. Die Soße

mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die restlichen Kapern hinzufügen.  
Die Klopse in die Soße legen und nochmals bei milder Hitze einige Minuten ziehen lassen.

**Anrichten:**

Das Pankomehl ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Petersilie waschen, gut trocknen und in dem Frittieröl etwa 1 Minute ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Klopse mit der Soße auf Teller geben und mit Panko-Bröseln und frittierter Petersilie dekorieren.  
Dazu Salzkartoffeln und Salat servieren.

Rainer Sass am 18. Juli 2021

# Königsberger Klopse mit Kartoffeln und Tomaten-Salat

## Für 4 Personen:

### Für die Klopse (8-10 Stück):

1 kg Rinderhack	1 altbackenes Brötchen	Milch
2 Eier	2 EL Paniermehl	1 EL getr. Thymian
2 EL gehackte Petersilie	5 Sardellenfilets	2 EL Kapern
3 Schalotten	Salz, Pfeffer	

### Für die Soße:

1.5 l Gemüsebrühe	200 ml süße Sahne	3 EL Kapern
2 große Haushaltszwiebeln	3-4 Lorbeerblätter	Weißwein-Essig
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	50 g Butter
50 g Mehl		

### Für den Tomatensalat:

5 Tomaten	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker	3 Frühlingszwiebeln	1 EL Himbeer-Essig
2 EL weißer Balsamico		

### Für die Klopse (8-10 Stück):

Das altbackene Brötchen in Stücke teilen und einweichen. Petersilie, Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Das Rinderhack in eine Schüssel geben und mit den weiteren Zutaten gut vermengen. Die Hände leicht anfeuchten und aus der Hackmasse Klopse formen.

### Für die Soße:

Zwiebeln schälen und in Lamellen teilen. Brühe erhitzen und mit Lorbeerblättern und Essig zum Kochen bringen. Klopse und Zwiebeln in die Brühe geben und 20 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Klopse aus der Brühe nehmen. Sahne und Kapern zur Brühe geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mehl und weiche Butter miteinander verkneten und die Soße damit binden. Dazu die Mehlbutten in kleinen Portionen nach und nach zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Anschließend die Klopse zurück in die Soße legen und wieder erwärmen.

### Für den Tomatensalat:

Tomaten und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und mit Salz, Zucker, Pfeffer und den Essigsorten würzen.

### Beilage und Servieren:

Pro Portion etwa 3-4 mittelgroße Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Wasser abgießen und Kartoffeln mit gehackter Petersilie bestreuen.

Königsberger Klopse mit viel Soße und den Petersilienkartoffeln servieren. Dazu den Tomatensalat reichen.

Rainer Sass am 28. August 2022

# Reh-Frikadellen mit Apfel-Kompott, Rotkohl und Pilzen

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Frikadellen:**

500 g Hackfleisch vom Reh	5 Eier	80 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln	0.5 Bund Petersilie	Salbei-Blätter
1 kleiner Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 EL Senf
brauner Zucker	2 TL Salz	1 TL Pfeffer
1 TL scharfes Paprikapulver	Butterschmalz	Rapsöl

### **Für das Apfelkompott:**

900 g Äpfel	1 Zwiebel	250 ml Wasser
4 TL Zucker	1 TL Olivenöl	1 Spritzer Limettensaft
1 Schuss Weißwein-Essig		

### **Für die Pilze:**

300 g Kräuterseitlinge	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Schuss Olivenöl	

### **Für den Rotkohl-Salat:**

200 ml Orangensaft	1 Bio-Orange	1 Kopf Rotkohl
1 EL Johannisbeer-Gelee	1 TL Olivenöl	1 EL Weißwein-Essig
1 Prise Zucker		

**Für die Frikadellen:** Hackfleisch vom Reh kann man mit einem Fleischwolf selbst herstellen. Bauch, Schulter, Hals und Rippenfleisch eignen sich dafür und sind vergleichsweise günstig. Gebunden wird die Masse wie eine klassische Frikadelle mit altem Brot oder Semmelbröseln, jedoch wegen des mageren Fleisches mit mehr Eiern.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel verrühren. Brösel unterheben und vermengen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in etwas Butterschmalz andünsten.

Salbei, Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Hackfleisch, Kräuter und Zwiebeln zur Brösel-Eier-Masse geben, mit Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut miteinander vermengen. Aus der Masse pro Portion 2-3 Frikadellen formen. Bei geringer bis mittlerer Hitze in einem Gemisch aus Butterschmalz und Rapsöl sanft anbraten und jeweils 5 Minuten von beiden Seiten braten. Im Zweifel den Garzustand prüfen, indem man eine der Frikadellen anschneidet.

**Für das Apfelkompott:** Äpfel entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Beides mit Wasser und Zucker in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. 1 Schuss Olivenöl und 1 Spritzer Limettensaft dazugeben. Nach Bedarf etwas Weißwein-Essig hinzufügen. Zum Schluss die Äpfel mit einem Stampfer leicht andrücken. Sie sollten aber nicht zu Mus zerquetscht werden.

### **Für die Pilze:**

Pilze der Länge nach in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nach 10 Minuten bei mittlerer Hitze sind sie fertig gebraten und noch schön bissfest. Zum Schluss mit etwas Olivenöl veredeln.

**Für den Rotkohl-Salat:** Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Etwas abkühlen lassen. Schale der Orange abreiben. Den Kohl putzen und sehr fein hobeln. Einkochten Orangensaft, Orangen-Abrieb und Johannisbeer-Gelee unterheben. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Weißwein-Essig und Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 28. August 2022

# Reh-Frikadellen mit Apfel-Kompott, Rotkohl und Pilzen

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Frikadellen:**

500 g Hackfleisch vom Reh	5 Eier	80 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln	0.5 Bund Petersilie	einige Blätter Salbei
1 kleiner Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 EL Senf
brauner Zucker	2 TL Salz	1 TL Pfeffer
1 TL scharfes Paprikapulver	Butterschmalz	Rapsöl

### **Für das Apfelkompott:**

900 g Äpfel	1 Zwiebel	250 ml Wasser
4 TL Zucker	1 TL Olivenöl	1 Spritzer Limettensaft
1 Schuss Weißwein-Essig		

### **Für die Pilze:**

300 g Kräuterseitlinge	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Schuss Olivenöl	

### **Für den Rotkohl-Salat:**

200 ml Orangensaft	1 Bio-Orange	1 Kopf Rotkohl
1 EL Johannisbeer-Gelee	1 TL Olivenöl	1 EL Weißwein-Essig
1 Prise Zucker		

## **Für die Frikadellen:**

Hackfleisch vom Reh kann man mit einem geeigneten Fleischwolf selbst herstellen.

Bauch, Schulter, Hals und Rippenfleisch eignen sich dafür und sind vergleichsweise günstig. Gebunden wird die Masse wie eine klassische Frikadelle mit altem Brot oder Semmelbröseln und Ei. Da das Wildfleisch sehr mager ist, benötigt man mehr Eier als bei einer gewöhnlichen Frikadelle.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel verrühren. Brösel unterheben und vermengen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in etwas Butterschmalz andünsten.

Salbei, Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Hackfleisch, Kräuter und Zwiebeln zur Brösel-Eier-Masse geben, mit Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut miteinander vermengen. Aus der Masse pro Portion 2-3 Frikadellen formen. Bei geringer bis mittlerer Hitze in einem Gemisch aus Butterschmalz und Rapsöl sanft anbraten und jeweils 5 Minuten von beiden Seiten braten. Im Zweifel den Garzustand prüfen, indem man eine der Frikadellen anschneidet.

## **Für das Apfelkompott:**

Äpfel entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Beides mit Wasser und Zucker in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. 1 Schuss Olivenöl und 1 Spritzer Limettensaft dazugeben. Nach Bedarf etwas Weißwein-Essig hinzufügen. Zum Schluss die Äpfel mit einem Stampfer leicht andrücken. Sie sollten aber nicht zu Mus zerquetscht werden.

## **Für die Pilze:**

Pilze der Länge nach in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nach 10 Minuten bei mittlerer Hitze sind sie fertig gebraten und noch schön bissfest. Zum Schluss mit etwas Olivenöl veredeln.

## **Für den Rotkohl-Salat:**

Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Etwas abkühlen lassen. Schale der Orange abreiben. Den Kohl putzen und sehr fein hobeln.

Eingekochten Orangensaft, Orangen-Abrieb und Johannisbeer-Gelee unterheben.

Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Weißwein-Essig und Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 21. August 2022

# Schichtkohl mit Wirsing und Hackfleisch auf Tomaten-Soße

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Kohl:**

1.2 kg Wirsingkohl                      Salz                                      4 große festk. Kartoffeln  
100 g Bacon

### **Für die Hackfüllung:**

1 kg Rinderhack                      4 Schalotten                      2 Eier  
2 altbackene Brötchen              Milch oder Brühe                  2 EL Semmelbrösel  
4 Sardellenfilets                    0.5 Bund Petersilie              1 TL Paprikapulver  
1 EL Senf                                Salz, Pfeffer

### **Fertigstellung:**

Olivenöl                                Salz, Kümmel                      Piment, Muskatnuss  
250 ml Gemüsebrühe

### **Für die Soße:**

1 große Dose Tomaten              1 Chilischote                      Salz, Pfeffer  
Zucker                                  2 EL Olivenöl

## **Für den Kohl:**

Einen Keil in den Wirsingstrunk schneiden, dann die einzelnen Blätter abnehmen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und leicht salzen. Die Kohlblätter 2-3 Minuten darin blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen oder trocken tupfen. Anschließend mit einem Nudelholz walzen, damit die dickeren Blattstiele biegsamer werden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, in Wasser legen und beiseitestellen. Die Speckscheiben dritteln und ohne Fett in einer Pfanne knusprig braten.

## **Für die Hackfüllung:**

Die Brötchen in warmer Milch oder Brühe einweichen. Danach etwas ausdrücken und mit einem Mixstab pürieren. Nochmals ausdrücken. Schalotten schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin 4-5 Minuten farblos anschwitzen. Die Petersilie säubern und klein hacken. Die Sardellenfilets abspülen, trocknen und hacken.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Hackfleisch mit den Eiern und den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.

## **Fertigstellung:**

Einen flachen Schmortopf oder eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln. Die gesamte Topf-Innenfläche mit einer Schicht Kohlblätter auskleiden. Einige Wirsingblätter über den Rand stehen lassen. Nun eine Schicht Hack auf dem Boden verteilen, darauf die Kartoffelscheiben und einige Speckstücke geben. Die Kartoffeln etwas salzen und mit Muskat, gemörsertem Kümmel, Piment und geriebener Muskatnuss bestreuen. Etwas Brühe angießen. Dann wieder Kohlblätter und weitere Hack- und Kartoffelschichten hinzufügen und würzen, außerdem immer wieder etwas Brühe dazugeben. Mit Kohlblättern abschließen. Dabei die überlappenden Blätter einklappen, sodass rundum alles mit Kohl bedeckt ist. Etwas Raps- oder Olivenöl und die restliche Brühe auf den Kohl gießen und den Topf verschließen.

Mindestens 75 Minuten im Backofen garen. Nach 30 Minuten die Hitze auf 160 Grad reduzieren und den Deckel entfernen. Die Oberfläche darf ruhig etwas Farbe bekommen. Bei Bedarf Brühe nachgießen, aber Vorsicht: Der Schichtkohl sollte nicht zu suppig werden, außerdem geben Kohl und Hack etwas Flüssigkeit ab.

## **Für die Soße:**

Die Dosentomaten in einem Topf geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die Stielansätze gegebenenfalls entfernen. Erhitzen und mit fein gehackter Chili, Salz und Zucker würzen. Etwa 10-15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Zum Schluss

etwas Olivenöl unterrühren.

**Anrichten:**

Tortenstücke aus dem Schichtkohl schneiden und mit der Soße auf Tellern servieren. Mit etwas gemörsertem Pfeffer und Olivenöl toppen. Wer mag, kann den Kohl auch stürzen oder komplett aus dem Topf heben.

Rainer Sass am 02. Oktober 2022

## Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen

**Für 4 Personen:**

**Für den Salat:**

500 g festk. Kartoffeln	5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel
5 Radieschen	2 Sch. Kochschinken(0,5 cm)	0.25 Gurke
4 Gewürzgurken	2 Schalotten	1 Bund Petersilie
Rapsöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Zucker	1 EL Mayonnaise
200 g Joghurt	Olivenöl	200 ml Brühe
Zitronensaft		

**Für die Frikadellen:**

800 g Hähnchenbrustfilet	2 kleine Eier	50 g Panko
2 Stangen Frühlingszwiebeln	0.5 TL Cayenne-Pfeffer	1 Bio-Zitrone
1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Rapsöl	Butterschmalz

**Für den Salat:**

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und in Streifen schneiden.

Spargel schälen und in schräge Scheiben teilen.

Radieschen waschen und in Späne hobeln oder in feine Streifen schneiden.

Gurke, Gewürzgurken, Schalotten und Kochschinken ebenfalls in Streifen oder Würfel teilen.

Petersilie säubern und fein hacken.

Rapsöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin 2-3 Minuten braten. Leicht salzen, zuckern und die Petersilie untermengen.

Kartoffeln, gebratenen Spargel und die anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Mayonnaise, Joghurt, Olivenöl und etwas Brühe hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

**Für die Frikadellen:**

Hühnerfleisch waschen, trocknen und von Sehnen befreien. In Würfel schneiden und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln säubern und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Etwas Zitronenschale abreiben.

Das Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben und mit Eiern, 4-5 EL Bröseln, etwas Rapsöl, Frühlingszwiebeln und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Cayenne-Pfeffer würzen. Die restlichen Brösel in eine flache Schüssel geben.

Die Hände leicht befeuchten, aus der Masse Frikadellen formen und in den Bröseln wälzen.

Rapsöl und Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin anbraten, die Hitze reduzieren und die Frikadellen von jeder Seite etwa 4-5 Minuten knusprig braten.

Rainer Sass am 12. April 2022

**Kalb**

## Kleine Kalb-Schnitzel mit Orangen

### Für 4 Personen:

8 kleine Kalbsschnitzel    1 EL Butterschmalz    2 Bio-Orangen  
100 ml Orangensaft    2 EL Pinienkerne    1 Limette  
Salz, Zucker    Pfeffer, Olivenöl

Die Kalbsschnitzel gegebenenfalls noch etwas plattieren. Dafür die breite Seite des Küchenmessers auf das Fleisch legen und mit etwas Druck zur Seite ziehen. Die Orangenschalen säubern und mit einem Ziselierer in Fäden abziehen. Die restliche Schale bis zum Fruchtfleisch entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Häuten herausschneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei starker Hitze von jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dabei salzen und pfeffern. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit Orangensaft ablöschen. Die Orangenfilets, Kapern und Pinienkerne dazugeben. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen und mit Orangenschale, Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Schnitzel auf Teller geben, mit der Orangensoße begießen und mit etwas Olivenöl beträufeln

Rainer Sass am 13. Mai 2021

## Saltimbocca alla romana

### Für 4 Personen:

8 kleine Kalbsschnitzel    8 dünne Scheiben Parmaschinken    8 Blätter Salbei  
100 ml Portwein- oder Marsala    100 ml Kalbs- oder Hühnerbrühe    1 EL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer

Die Kalbsschnitzel gegebenenfalls noch etwas plattieren. Dafür die breite Seite des Küchenmessers auf das Fleisch legen und mit etwas Druck zur Seite ziehen. Die Schinkenscheiben halbieren und auf die Schnitzel legen. Darauf jeweils ein Salbeiblatt setzen. Beides mit einem Holz- oder Edelstahlspieß auf den Schnitzeln fixieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei hoher Hitze von jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dabei salzen und pfeffern. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit Portwein ablöschen. Brühe hinzufügen. Die Soße einmal aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schnitzel auf Teller geben und mit etwas Soße begießen

Rainer Sass am 13. Mai 2021

# Tafelspitz mit Spinat und Meerrettich-Soße

## Für 4 Personen:

### Für den Tafelspitz:

2.5 kg Tafelspitz	einige Suppenknochen	1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln	1 EL Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Salbei	1 Zweig Rosmarin	0.5 Bund Petersilie
Salz		

### Für die Bouillon-Kartoffeln:

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

### Für den Spinat:

1 kg frischer Spinat	2 Schalotten	100 ml Sahne
200 ml Brühe	100 ml Weißwein	1 EL Butter
1 Stück Meerrettich	Muskat	Salz
1 Bio-Limette		

### Für die pikanten Orangen:

4 Orangen	2 Chili-Schoten	2 Bio-Limetten
Olivensöl	flockiges Meersalz	

## Für den Tafelspitz:

Suppengemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett schwarz rösten. Das gibt der Brühe Geschmack und eine schöne Farbe. Die Kräuter mit Küchengarn zusammenbinden.

Tafelspitz mit den vorbereiteten Zutaten in einen großen Topf geben. Nun kaltes Wasser angießen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Alles kräftig aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Pfefferkörner und Salz hinzufügen und den Topf verschließen.

Bei mäßiger Hitze etwa 2-2,5 Stunden garen. Je nach Fleisch-Qualität kann sich die Garzeit verkürzen oder verlängern. Um zu prüfen, ob das Fleisch bereits weich ist, kann man es zwi-schendurch anschneiden und probieren.

Die Brühe ist Basis für die Soße und die vorgesehenen Beilagen, lässt sich aber auch als Suppe weiterverwenden.

## Für die Bouillon-Kartoffeln:

Kartoffeln und Gemüse putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Brühe erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin gar kochen. Petersilie säubern und fein hacken und dazugeben, Butter ebenfalls unterrühren. Die Bouillon-Kartoffeln mit etwas Salz abschmecken.

## Für den Spinat:

Den Spinat in grobe Stücke teilen und gut waschen. Meerrettich schälen und reiben.

Weißwein und Brühe in einem Topf erhitzen und mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Nach und nach den tropfnassen Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Sahne hinzufügen und das Gemüse noch 2-3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Butter unterrühren und das Gemüse nochmals mit Salz, Muskat und nach Belieben weiterem Meerrettich sowie Limettensaft abschmecken.

## Für die pikanten Orangen:

Orangen bis unter die weiße Haut schälen, dann die Früchte in etwa 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einer flachen Schale auslegen. Limetten gut abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Chili-Schoten von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch hacken oder in feine Streifen schneiden.

Orangen leicht salzen und mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Anschließend Limettenabrieb und Chili darüber streuen.

**Anrichten:**

Den Spinat mit der Meerrettich-Soße auf Teller geben und darauf Tafelspitz-Scheiben legen. Die Bouillon-Kartoffeln in einer separaten Schüssel dazu servieren. Orangen ebenfalls separat dazu reichen. Als weitere Beilage eignen sich Senfrüchte.

Rainer Sass am 03. Oktober 2021

**Lamm**

# Gegrillte Lammhüfte mit Bohnen-Pfirsich-Salat

## Für 4 Personen

500 g Stangenbohnen	1 EL gehacktes Bohnenkraut	1 EL gehackte Minze
3 Plattpfirsiche	Zitronensaft	2 Stck. ausgelöste Lammhüfte
Honig	1 Zehe Knoblauch	2 große Tomaten
Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer	Zucker, Olivenöl
Kräuteröl		

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und etwa 10 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Pfirsiche halbieren, entkernen und einige Minuten auf den Grill legen. Sie sollten an den Rändern etwas weich sein und leichte Röstspuren haben. Pfirsiche in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Kräuter von den Stielen zupfen und hacken. Alles mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Lammhüfte von Häuten und Sehnen befreien. Knoblauchzehe halbieren und das Fleisch damit einreiben. Anschließend leicht mit Olivenöl oder Kräuteröl einstreichen. Danach auf den Grill legen. Zuerst scharf angrillen, dann an der Seite bei weniger Hitze etwa 5-6 Minuten fertig garen. Dabei mehrmals wenden. Die Lammhüften sollten im Kern noch schön rosa sein und eine Kerntemperatur von etwa 55-58 Grad haben. Zum Schluss mit etwas Honig bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ruhen lassen.

Für Grill-Tomaten am besten Vierländer Platte oder Fleischtomaten verwenden.

Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Grill legen. Die Schnittflächen mit Kräutern der Provence, Salz und Zucker bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Etwa 3-4 Minuten grillen. Sie sollten noch eine feste Struktur haben und nicht zerfallen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Bohnensalat und gegrillten Tomaten servieren.

### **Tipp:**

Für Grillfleisch oder Gemüse ein aromatisiertes Kräuteröl verwenden. Dafür Olivenöl mit Zitronenschale, mediterranen Kräutern, Ingwerscheiben und einer angedrückten Knoblauchzehe vermengen. Das Öl mindestens 1-2 Tage ziehen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Öl gut 1 Woche.

Rainer Sass am 12. Juli 2022

# Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli

## Für 4 Personen:

### Für das Erbsenpüree:

400 g (TK) Erbsen	200 ml Brühe	1 Frühlingszwiebel
3 Blätter Minze	3 EL Butter	1 Bio-Zitrone
1 Prise Muskat	Salz, Zucker	

### Für den Brokkoli:

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

### Für die Lammfilets:

8 kleine Lammfilets	1 TL getrock. Rosmarin	1 TL getrock. Thymian
0.5 TL Kreuzkümmel	0.5 TL Koriandersamen	1 TL Salz
1 TL bunter Pfeffer	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Butterschmalz

### Für das Erbsenpüree:

Frühlingszwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden, Minzblätter hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln farblos anschwitzen. Brühe, gehackte Minze und Erbsen hinzufügen und 3-4 Minuten schmoren. Etwa die Hälfte der Flüssigkeit abgießen und die restliche Butter dazugeben, dann die Erbsen mit einem Mixstab pürieren. Mit dem Abrieb und dem Saft der Zitrone, Muskat, Zucker und Salz abschmecken.

### Für den Brokkoli:

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Salzwasser erhitzen und den Brokkoli darin etwa 2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und trocknen. Mandelsplitter in einer Pfanne rösten, bis sie leicht braun werden. Olivenöl erhitzen und den Brokkoli etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zum Schluss mit Salz, Muskat, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und mit den Mandelstiften und der Butter vermengen.

### Für die Lammfilets:

Die getrockneten Gewürze in einen Mörser füllen und fein zerreiben.

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

Die Filets aufschneiden und mit Erbsenpüree und Brokkoli servieren.

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

Tipp: Statt Lammfilets kann man auch Lammrücken (pro Person etwa 125g) verwenden und diesen in Scheiben schneiden.

Rainer Sass am 03. April 2022

# Lamm-Koteletts mit gefüllten Muschel-Nudeln

## Für die Nudeln:

24 Conchiglioni	300 g Schichtkäse	1 Knolle junger Knoblauch
250 g Spinat	50 g Semmelbrösel	100 g geriebener Parmesan
Olivenöl	Salz	Pfeffer

## Für die Soße:

800 g stückige Tomaten	3 Stangen Staudensellerie	1 Knolle junger Knoblauch
3 Stangen Frühlingszwiebeln	Olivenöl, Salz	Pfeffer, Zucker
50 g Semmelbrösel	100 g geriebener Parmesan	

## Für die Lammkoteletts:

16 Lammkoteletts	1 kl. Bund Rosmarin	1 Knolle Knoblauch
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

## Für die Nudeln:

Conchiglioni (Muschelnudeln) nach Packungsangabe in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, dann abtropfen lassen. Spinat gut säubern und dickere Stiele entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat wenige Minuten garen und zusammenfallen lassen. Flüssigkeit aus dem Spinat drücken und die Masse grob hacken.

Die äußere Haut des frischen Knoblauchs entfernen, dann Stiel und Knolle fein hacken. Wer keinen frischen Knoblauch hat, pellt und hackt die Knoblauchzehen.

Schichtkäse mit Spinat und nach Geschmack einem Teil des Knoblauchs vermengen.

Etwas Olivenöl hinzufügen und die Masse salzen und pfeffern. Die Nudeln damit füllen, dabei die Masse etwas andrücken.

## Für die Soße:

Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch putzen und in kleine Stücke schneiden. Dose Tomaten gegebenenfalls stückeln und zerstampfen. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und Sellerie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch farblos anschwitzen. Tomaten hinzufügen und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die gefüllten Nudeln auf die Soße setzen und mit Parmesan und Semmelbrösel bestreuen. Ofen auf Oberhitze oder Grillstufe auf hohe Temperatur stellen und die Conchiglioni goldgelb und leicht knusprig überbacken.

## Für die Lammkoteletts:

Lammkoteletts lassen sich am besten als Einzelkoteletts (Lamb Chops) zubereiten. Dafür sollte der Metzger ein Rücken-Kotelett-Stück längs zur Wirbelsäule halbieren und die Rippenknochen etwas überstehen lassen. Das nennt man auch Lammkaree.

Entlang der Rippen kann man die Karrees nun in Einzelkoteletts schneiden.

Lammkoteletts eignen sich auch gut zum Grillen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammkoteletts etwas salzen und pfeffern und scharf anbraten. Hitze reduzieren und die Koteletts nur wenige Minuten fertig garen - sie sollten im Kern noch leicht rosa sein. Bei der Zubereitung Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne geben und die Koteletts mehrmals mit dem Bratensud beträufeln.

Vor dem Servieren mit etwas flockigem Meersalz bestreuen und mit den gefüllten Conchiglioni und etwas Tomaten-Soße anrichten.

Rainer Sass am 05. April 2021

## Pappardelle mit Lamm-Ragout

### Für 4 Personen:

300 g Pappardelle	400 g Lammhack	1 Dose (400 g) Tomaten
1 junge Knoblauchknolle	4 Stangen Staudensellerie	Chili, Salz
Pfeffer, Olivenöl	Zucker, Parmesan	

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammhackfleisch in größeren Brocken hineinlegen und anbraten. Die Fleischstücke dabei immer wieder mit dem Pfannenwender zerkleinern, aber nicht komplett zerbröseln. Die Hackfleischstücke salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen.

Die Dosentomaten grob zerkleinern, in die Pfanne geben. Die hellen Stangen aus dem Herzen des Staudenselleries, den Bärlauch oder jungen Knoblauch in Streifen schneiden und hinzufügen. Chili entkernen und hacken. Nach Geschmack zum Ragout geben. Die Hitze reduzieren und alles 10 bis 15 Minuten bei milder Hitze schmoren.

Die Pappardelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Pasta aus dem Topf nehmen, tropfnass zum Ragout geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in tiefe Teller geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit altem Deichkäse oder Parmesan bestreuen. Die Mengenangaben beziehen sich auf eine Portion als Vorspeise, für eine Hauptspeise sollten etwa 100 g Nudeln pro Person gerechnet werden. Die Nudeln können selbst gemacht oder auch fertig gekauft werden.

Rainer Sass am 18. April 2022



**Meer**

## Spaghetti mit Garnelen

### Für 4 Personen:

400 g Spaghetti	500 g (roh mit Schale) Garnelen	1 kg Tomaten
1 TL Tomatenmark	1 Zwiebel	1 Chili-Schote
2 Zehen Knoblauch	20 schwarze Oliven	2 EL kleine Kapern
1 EL Butter	200 ml trockener Weißwein	1 Zweig Rosmarin
6 Blätter Salbei	0.5 Bund Thymian	Olivenöl, Salz
Zucker, Pfeffer		

Die Garnelen enthäuten, den Rücken leicht anschneiden und den Darm herausziehen. Die Tomaten in grobe Stücke scheiden und die Stielansätze entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel scheiden. Die Chili entkernen und ebenfalls würfeln oder in Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Chili farblos anbraten. Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und mit den Gewürzen vermengen. Wein dazugeben und das Tomatenmark unterrühren, anschließend Butter, Oliven und Kapern hinzufügen und den Sud mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Kapern-Flüssigkeit würzen. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dann die Garnelen in den Sud legen und etwa 7-8 Minuten ziehen lassen. Parallel zur Soße die Nudeln in gesalzenem Kochwasser al dente garen und die Kräuter fein hacken. Die Nudeln abtropfen lassen, zur Soße geben und alles gut vermengen. Zum Schluss die gehackten Kräuter hinzufügen.

Rainer Sass am 30. Januar 2022

# Weißkohl-Pfanne mit Garnelen und Austernpilzen

## Für 4 Personen:

1 kg Weißkohl	10 große Austernpilze	12 Garnelen
3 kleine Conference Birnen	1 rote Zwiebel	2 Chilischoten
1 Stück Ingwer	1 Knoblauchknolle	1 l Gemüsebrühe
1 Bio-Limette	Butterschmalz	Rapsöl, Olivenöl
Pfeffer, Salz		

## Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1 Stück Ingwer	Salz
1 Bund Petersilie		

Den Strunk aus dem Weißkohl schneiden und die Blätter ablösen. Die Weißkohlblätter in mundgerechte Stücke teilen und in Salzwasser 5-6 Minuten kochen. Die Blätter in kaltem Wasser abschrecken und trocknen.

Austernpilze putzen, halbieren und dicke Stiele entfernen. Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischoten entkernen und hacken. Die Knoblauchknolle halbieren.

Rapsöl und Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kohlblätter vorsichtig anbraten. Dabei salzen und etwas zuckern. Nun die Austernpilze und Zwiebeln dazu und ebenfalls etwas anbraten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und alles gut vermengen. Die Hälfte der Brühe angießen, dann alles 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen. In den letzten 10 Minuten die Pfanne mit einem Deckel verschließen.

Derweil die Garnelen säubern und in der Schale bis etwa 1 cm vor den Schwanzenden längs halbieren (Schmetterlingsschnitt). Dabei die Därme entfernen.

Die Birnen längs vierteln und entkernen. Olivenöl in zwei separaten Pfannen erhitzen und die Garnelen und Birnen kurz und scharf anbraten. Die Garnelen dabei salzen und pfeffern.

Beides zum Kohl geben und mit den anderen Zutaten vorsichtig vermengen.

Nochmal alles 5 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen und zum Schluss mit Limettensaft und Schalenabrieb würzen. Gegebenenfalls nochmals salzen und pfeffern.

## Für den Reis:

Petersilie säubern und hacken. Reis mit 1 Prise Salz, einigen Ingwerscheiben und der doppelten Menge Wasser einmal kräftig aufkochen, dann bei geringer Hitze garziehen lassen. Die Weißkohl-Garnelenpfanne mit Petersilie garnieren und dazu den Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 05. November 2021



**Rind**

## Flanksteak mit Rucola und Shiitake-Pilzen

### Für 4 Personen:

800 g Flanksteak	80 g Butterschmalz, Rapsöl	Meersalz, Pfeffer
300 g Shiitake-Pilze	Olivenöl	150 g Rucola
Frittierfett	japanische Mayonnaise	Teriyaki-Soße

Flanksteak von Sehnen und Fett befreien. Ungewürzt von jeder Seite in Butterschmalz und Öl etwa 1 Minute anbraten. Es sollte medium rare sein. Das Steak aus der Pfanne heben, auf ein Brett legen und von beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer einreiben.

Die Stiele der Pilze entfernen. Dann in feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake-Pilze kurz und scharf darin anbraten.

Rucola waschen und gut trocknen, sonst spritzt es beim Frittieren. Frittierfett in einen Topf geben. Wenn es leichte Blasen wirft, ist es heiß genug. Rucola hineingeben und kurz frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Flanksteak in schmale Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Mayonnaise und Teriyaki-Soße quer zum Fleisch über die Steakscheiben geben. Pilze um die Steakscheiben herum anrichten. Den frittierten Rucola in die Tellermitte geben.

Rainer Sass am 07. August 2022

# Geschmortes Bürgermeisterstück mit Dill-Kartoffeln

## Für 4-6 Personen:

1 (1,5 - 1,8 kg) Bürgermeisterstück	1 Suppenbund	1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark	0,2 l Orangensaft	0,1 l Rotwein
1 EL Johannisbeer-Marmelade	1 l Gemüsebrühe	10 Pfefferkörner
5 Lorbeerblätter	ca. 2 EL Balsamessig	Sonnenblumenöl, Salz

## Für die Dillkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Dill	1-2 EL Butter
Meersalzflocken		

Das Bürgermeisterstück säubern und von äußeren Fettschichten und Sehnen befreien. Die Abschnitte später mit in den Soßenfond geben. Das Fleisch von allen Seiten in einer Pfanne in Sonnenblumenöl gründlich anbraten.

Das Suppenbund putzen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel mit der Schale vierteln. Sonnenblumenöl in einem Schmortopf erhitzen und die vorbereiteten Gemüse und Zwiebel anrösten. Tomatenmark untermengen und ebenfalls kurz anrösten. Nun Rotwein, Orangensaft und die Hälfte der Brühe dazu. Marmelade, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und die Fleischabschnitte in den Topf geben. Jetzt das Fleisch in den Sud legen. Weitere Brühe angießen, bis das Fleischstück zu zwei Drittel bedeckt ist. Den Topf verschließen und den Bürgermeisterbraten etwa zwei Stunden bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Zwischenzeitlich die Fleischoberfläche salzen und den Braten mehrmals wenden. Wenn sich ein Messer beim Anstechen leicht aus dem Fleisch ziehen lässt ist der Braten gar. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen. Den Sud hineingeben und zu einer feinen Soße passieren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken.

## Für die Dillkartoffeln:

Die Kartoffeln gründlich waschen und die Schale etwas abscrubben. Die Knollen anschließend garkochen, dann abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit der geputzten Schale braten.

Dabei mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren. Dill säubern, fein hacken und zum Schluss mit den Kartoffeln vermengen. Die Kartoffeln zudem noch mit etwas flockigem Meersalz bestreuen.

## Servieren:

Den Braten gegen die Faser in Portionsstücke schneiden und mit der Soße und den Kartoffeln servieren. Wer mag, kann auch noch etwas Johannisbeermarmelade als Dip hinzugeben.

Rainer Sass am 19. März 2021

# Minuten-Steaks vom Rind mit Champignons

## Für 4 Personen

4 (vom Rind) Minutensteaks	200 g Champignons	1 TL Currypulver
1 TL Paprika-Pulver	1 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer	Butterschmalz	Butter
Olivenöl	1 Chili-Schote	1 kleiner Zweig Rosmarin
1 Zitrone	flockiges Meersalz	

Petersilie von den Stängeln zupfen und hacken. Rosmarin-Nadeln ebenfalls vom Stiel lösen und fein schneiden.

Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Butterschmalz erhitzen und die Champignons darin scharf anbraten.

Dabei etwas salzen und pfeffern. Curry- und Paprika-Pulver dazugeben.

Die Hitze reduzieren und die Pilze 2-3 Minuten fertig garen. Petersilie, etwas Butter und 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen und mit den Pilzen vermengen.

Die Chilischote entkernen und die Schote in Streifen schneiden.

Olivenöl und etwas Butter erhitzen und die Minutensteaks scharf und kurz von beiden Seiten braten. Dabei die Chilistücke hinzufügen.

Steaks und gebratene Chilis auf Teller verteilen und mit gemörsertem Pfeffer, Meersalz und etwas Zitronensaft würzen. Die Pilze auf das Fleisch geben und alles mit Rosmarin bestreuen. Mit je 1 Zitronenscheibe servieren.

Rainer Sass am 04. Januar 2021

## Rinder-Rouladen mit Blumenkohl in Curry-Soße

### Für 4 Personen:

#### Für die Rouladen:

8 Sch. Rindfleisch (Oberkeule)	2 Möhren	0.5 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Petersilienwurzel	2 Zwiebeln
2 EL scharfer Senf	200 ml Rotwein	1 EL Tomatenmark
1 Gewürzgurke	0.5 Bund Thymian	2 Zweige Rosmarin
1.5 EL Butterschmalz	30 g Mehl	50 g Butter
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für Blumenkohl in Currysoße:

1 Blumenkohl	1 Zitrone	2 Schalotten
100 g Fleischwurst	1 EL Butter	Olivenöl
1 EL Currypulver mit Orange	200 ml Gemüsebrühe	200 ml Milch
200 ml Orangensaft	1 Bio-Orange	0.5 TL Cayenne-Pfeffer
Salz	Pfeffer	100 ml Sahne
1 Bund Petersilie	30 g Mehl	50 g Butter

#### Für die Salzkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 TL Salz
------------------------	-----------

Gemüse putzen und in dünne, 4 bis 5 cm lange, Streifen schneiden.

Lauch und Zwiebeln in feine Lamellen oder Ringe teilen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mäßiger Hitze 3 bis 4 Minuten bissfest schmoren.

Eventuell etwas Brühe dazugeben.

Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern.

Gemüstreifen so auf dem Fleisch verteilen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand bleibt.

Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, hacken und auf die Innenfläche der Rouladen streuen. Rouladen seitlich etwas einschlagen und aufrollen.

Dabei das Gemüse ein wenig zur Mitte schieben, sodass nichts aus den Rouladen heraussteht.

Mit Fleischnadeln oder Holzspießen fixieren.

Olivenöl und Butterschmalz in einem Schmortopf - am besten aus Gusseisen - erhitzen und die Rouladen von allen Seiten 5 bis 6 Minuten kräftig anbraten, dann aus dem Topf nehmen.

Restliches Gemüse in den Topf geben, kurz anrösten, anschließend Tomatenmark unterrühren und sofort Brühe und Rotwein dazugießen. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Rouladen, Gewürzgurke und restliche Rosmarin- und Thymianzweige in den Sud legen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Circa 1.5 Stunden bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Rouladen während der Schmorzeit 1- bis 2-mal wenden.

Wenn die Rouladen weich sind, aus dem Topf herausnehmen und warmstellen. Die Soße durch ein feines Sieb gießen, Gewürze und Gemüse auffangen und die Soße anschließend wieder in den Topf geben. Mehl und zimmerwarme Butter gut vermengen und in kleinen Portionen in die Soße rühren, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Rouladen zur Soße geben und bei kleiner Hitze einige Minuten ziehen lassen. Nadeln beziehungsweise Spieße entfernen und in der Mitte mit einem scharfen Messer teilen oder in dicke Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf Teller legen und mit der Soße begießen.

#### Für Blumenkohl in Currysoße:

Vom Blumenkohl alle großen und kleinen Blätter entfernen. Wasser erhitzen und den Blumenkohl mit etwas Salz und der halbierten Zitrone etwa 15 bis 20 Minuten kochen.

Schalotten schälen und fein würfeln. Fleischwurst ebenfalls würfeln.

Butter und etwas Olivenöl in einem kleinen Stieltopf oder einer Sauteuse erhitzen und Schalotten-

und Wurstwürfel darin leicht anbraten, das Orangen- Currypulver dazugeben und verrühren. Brühe, Milch und Orangensaft in den Topf geben und alles aufkochen lassen.

Haut der Orange abziehen, in sehr feine Streifen schneiden und mit Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer zur Soße dazugeben. 6 bis 7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Sahne und gehackte Petersilie hinzufügen und nach Bedarf binden. Dafür Mehl und zimmerwarme Butter vermengen und löffelweise in die Soße rühren, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Blumenkohl aus dem Kochwasser nehmen, in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen.

**Für die Salzkartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten kochen.

Abgießen, kurz ausdämpfen lassen und zu den Rouladen servieren.

Rainer Sass am 20. März 2022

## Rinder-Schmorbraten vom Bürgermeisterstück

**Für den Braten:**

1.3 kg Rinderhüfte	40 g Butterschmalz	0.5 Knolle Fenchel
1 Knoblauchknolle	2 St. Staudensellerie	2 Möhren
0.5 Knolle Sellerie	1 Chilischote	10 Körner schwarzer Pfeffer
10 Körner Piment	Meersalz	1 Prise Zucker
2 EL schw. Johannisbeergelee	4 Lorbeerblätter	200 ml Rotwein

**Für die Möhren:**

8 Möhren	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Gemüse putzen und grob würfeln, Knoblauchknolle halbieren, Chili in feine Streifen schneiden. Pfeffer und Piment mörsern.

Das Fleisch in Butterschmalz in einem Schmortopf von allen Seiten scharf anbraten.

Mit Meersalz, 1 Prise Zucker und gemörsertem Pfeffer und Piment würzen. Aus dem Topf nehmen, beiseitestellen und das vorbereitete Gemüse im Bratenfond anrösten.

Die Hälfte des Johannisbeergelees, Lorbeerblätter und Chili dazugeben, alles gut verrühren und etwas schmoren lassen.

Das Fleisch zurück in den Topf geben. Mit Rotwein und etwas Wasser ablöschen.

Deckel schließen und etwa 2.5 Stunden schmoren. Tipp: Nicht zu viel Rotwein verwenden, damit das Fleisch nicht zu stark danach schmeckt, lieber etwas Wasser dazugeben. Für ein wenig Schärfe kann man etwas Rucola mit zum Schmorbraten geben.

Das fertige Fleisch herausheben. Für die Soße den Schmorsud und das Gemüse in ein Sieb geben und mit einer Kelle in einen Topf pressen. Mit Salz, Pfeffer und Johannisbeergelee abschmecken. Den Braten in die Soße geben und kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren zubereiten.

**Für die Möhren:**

Möhren halbieren und in 0.5 cm lange Stifte schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin schnell knusprig anbraten. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Rainer Sass am 07. August 2022

# Rinder-Steak mit Morchel-Walnuss-Soße und Spätzle

## Für 4 Personen:

### Für das Steak:

300 g Rinder-Kotelett	500 g Porterhouse-Steak	4 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian	2 junge Knollen Knoblauch	2 Schalotten
Meersalz, Pfeffer	Olivenöl	Butterschmalz

### Für die Spätzle:

7 Eigelb	200 g Mehl	100 ml Wasser
Salz, Butter		

### Für die Soße:

20 g getrocknete Morcheln	250 ml kaltes Wasser	60 g Walnusskerne
2 Schalotten	2 EL Rum	250 ml Rotwein
125 ml Sahne	2 TL Preiselbeer-Marmelade	1 EL Butter
1 EL Butter	Salz	

### Anrichten:

4 Zweige Thymian

## Für das Steak:

Das Fleisch am besten beim Metzger vorbestellen. Das Porterhouse-Steak besteht aus einem Mittelknochen und je zur Hälfte aus einem Filet- und Roastbeefstück. Das Rinder-Kotelett hat ebenfalls einen Knochen bzw. Rippenansatz und sollte am besten aus der Hochrippe geschnitten werden.

Die Fleischstücke werden besonders saftig, wenn sie 3-5 cm dick sind und ein Gewicht von 300-400 g haben. Ein Steak von dieser Größe wird nach der Zubereitung in Scheiben geschnitten und reicht für mindestens 2 Personen.

Dicke Fettränder der Fleischstücke zunächst mehrmals anritzen, dann das Steak und Kotelett in Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Dabei auch die seitlichen Fettränder berücksichtigen, damit die Fleischporen rundum gut verschlossen sind. Etwas Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und mit Rosmarin und Thymian belegen.

Die Fleischstücke erst nach dem Anbraten mit Meersalz und Pfeffer aus dem Mörser bestreuen, dann auf das Backblech legen und ebenfalls mit Thymian und Rosmarin bestreuen. Knoblauch und Schalotten grob zerteilen und auf oder um die Fleischstücke legen.

Steak und Kotelett mit etwas Olivenöl begießen und in den 120 Grad heißen Backofen schieben. Die Garzeit für ein medium gebratenes Kotelett von circa 300 g beträgt 20 Minuten, ein Porterhouse-Steak von 500 g braucht etwa 25-30 Minuten.

Am besten kontrolliert man die Garzeiten mit einem Thermometer. Beträgt die Innentemperatur 55-60 Grad, ist das Fleisch medium, das heißt außen kross und innen saftig und rosa. Die Art der Zubereitung eignet sich auch für dicke Filets oder Rumpsteaks. Je nach Gewicht und Stärke der Fleischstücke verkürzt oder verlängert sich die Garzeit.

## Für die Spätzle:

Mehl und Eigelb in einer Schüssel verrühren. Nach und nach das Wasser und etwas Salz hinzufügen und alles kräftig verrühren, 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-Pressen oder einem Spätzle-Hobel in das kochende Wasser geben.

In Süddeutschland werden die Spätzle am liebsten handgeschabt. Das ist einfacher, als man denkt. Den 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. Falls der Teig am Brett und Spachtel kleben bleibt, die Werkzeuge

wieder befeuchten.

Die Spätzle sind fest und gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren mit etwas Butter in einer Pfanne erhitzen.

**Für die Soße:**

Für die Zubereitung der Soße eignet sich am besten die Pfanne, in der die Steaks angebraten wurden. Dadurch bekommt die Soße ein leichtes Röstaroma. Zunächst die Morcheln circa 20 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend gut säubern und das Morchelwasser durch ein feines Sieb gießen. Schalotten schälen und fein würfeln, Walnüsse hacken.

Die Butter im Bratenansatz schmelzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Walnüsse und Morcheln dazugeben und 5 Minuten dünsten. Eventuell etwas Morchelwasser hinzufügen. Rum und Wein in die Pfanne gießen und alles stark einkochen, bis kaum mehr Flüssigkeit vorhanden ist. Sahne und die Preiselbeer-Marmelade in die Pfanne geben und ebenfalls etwas einkochen lassen. Mit etwas Salz und Morchelwasser abschmecken.

**Anrichten:**

Porterhouse-Steak und Kotelett je nach Geschmack in dünne oder dicke Scheiben schneiden. Die Soße auf Teller geben und darauf die Spätzle platzieren. 1-2 Fleischscheiben auf die Spätzle legen und alles mit 1 Thymianzweig garnieren.

Rainer Sass am 16. Januar 2022

# Roastbeef mit Bratkartoffeln und Remoulade

## Für 4-6 Personen:

1,5 kg Roastbeef	Salz, Pfeffer, Olivenöl	Butterschmalz
Rosmarin, Thymian, Salbei	2-3 Knoblauchzehen	1 Bio-Orange
2-3 Zwiebeln		

## Für die Kartoffeln:

10 festk. Kartoffeln	Salz, Kümmel	Butterschmalz, Butter
----------------------	--------------	-----------------------

## Für die Remoulade:

500 g Joghurt (1%)	3 EL Mayonnaise	3 Knoblauchzehen
3 Schalotten	3 Frühlingszwiebeln	3 EL Petersilie
3 EL Dill	2 EL Kapern	2 EL Gewürzgurken
2 EL Gurkenwasser	Salz, Zucker, Olivenöl	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Roastbeef rundum sorgfältig anbraten. Das Fleisch anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit den Kräutern, angedrückten Knoblauchzehen und geviertelten Zwiebeln belegen. Zudem einige Stücke Orangenschale hinzufügen.

Das Roastbeef auf die Kräuter setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und für etwa 45 Minuten im Ofen garen. Die Kerntemperatur immer wieder mit einem Bratenthermometer prüfen. Beträgt sie 50 Grad, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch etwas nachziehen lassen. Die Kerntemperatur sollte am Ende etwa 54 Grad betragen. Dann ist das Roastbeef innen noch schön rosa und der Kern etwas glasig.

## Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln bevorzugt am Vortag in der Schale mit etwas Kümmel und Salz kochen. Danach abkühlen lassen und pellen. Wenn das Roastbeef im Ofen ist, die Kartoffeln vierteln. Es sollen eher große Stücke als schmale Scheiben zubereitet werden. Butterschmalz und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Die Hitze reduzieren und die Kartoffeln etwa 30 Minuten in Ruhe knusprig braun braten. Dabei immer wieder wenden und erst zum Schluss salzen.

## Für die Remoulade:

Schalotten und Frühlingszwiebeln putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos anschwitzen. Kapern etwas hacken und die Gurken ebenfalls in Würfel schneiden. Alle Zutaten mit Joghurt und Mayonnaise in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dabei mit Gurkenwasser, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

## Servieren:

Das Roastbeef in dickere oder dünnere Scheiben aufschneiden und mit den Kartoffeln und der Remoulade servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2021

# Rumpsteak mit Kräuterkruste, Knoblauch-Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen:

### Für Steaks und Kruste:

150 g weiche Butter	1 EL gehackter Rosmarin	1 EL gehackter Thymian
2 Zehen Knoblauch	2 EL Paniermehl	1 EL geriebener Parmesan
4 (à 200 g) Rumpsteaks	3 EL Olivenöl	1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	4 Zweige frische Kräuter	

### Für das Püree:

600 g festk. Kartoffeln	5 Zehen Knoblauch	3 EL Sahne
1 EL Butter	Salz, Muskat	

### Für Steaks und Kruste:

Für die Kruste Kräuter und Knoblauch sehr fein hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Mit Paniermehl, Parmesan und der weichen Butter gut vermengen. Die Masse etwas salzen und 30 Minuten kaltstellen. Halbfest lässt sie sich besser auftragen.

Oberhitze grill des Ofens anschalten. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten kräftig braten. Dabei ein paar Kräuterzweige mit in die Pfanne geben und die Steaks immer wieder mit dem Bratfett begießen.

Bei 50 Grad Kerntemperatur aus der Pfanne nehmen. Sie garen im Ofen nach und sind dann medium. Wer das nicht mag, kann die Bratzeit etwas verlängern.

Die Steaks salzen und pfeffern, dann die Kräuterbutter etwa 1 cm dick auf die Steaks streichen. Im Ofen gratinieren, bis die Kruste eine braune Oberfläche hat.

### Für das Püree:

Kartoffeln und Knoblauchzehen pellen und gemeinsam in Salzwasser weichkochen. Das Wasser abgießen, anschließend etwas Sahne und Butter hinzufügen. Die Kartoffeln zerstampfen und mit Salz und Muskat würzen. Die Menge an Sahne und Butter kann man nach Geschmack variieren.

### Anrichten:

Die Steaks mit dem Püree und Chili- oder Grillsoße nach Wahl servieren. Dazu passt ein Glas Rotwein.

Rainer Sass am 15. März 2021

# Tafelspitz mit Bouillon-Kartoffeln und Meerrettich

## Für 4-6 Personen:

### Für den Tafelspitz:

2.5 kg Tafelspitz vom Rind	2-3 Rinderknochen	2 Bund Suppengemüse
1 Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter	2 Zwiebeln
1 EL Pfefferkörner	Salz	

### Für die Bouillonkartoffeln:

1 kg Kartoffeln	1 l (vom Tafelspitz) Brühe	0.5 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Petersilienwurzel	2 Möhren
1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Muskat	

### Für die Meerrettich-Soße:

2 (vom Vortag) Brötchen	500 ml (vom Tafelspitz) Brühe	4 EL geriebener Meerrettich
1 Stück Butter	1 Bund Schnittlauch	1-2 EL Wein-Essig
Salz		

### Für den Tafelspitz:

Das Gemüse putzen und in grobe Würfel schneiden, Petersilie hacken. Die Zwiebeln mit Schale teilen und auf der Schnittfläche in einer Pfanne ohne Fett schwärzen.

Tafelspitz, Knochen, Gemüse, Gewürze und die geschwärzten Zwiebeln in einen großen Kochtopf geben. Alles mit kaltem Wasser begießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Aufkochen lassen, dann den Topf verschließen und den Herd auf kleinste Stufe stellen. Das Wasser darf nur wenig köcheln beziehungsweise simmern, damit der Tafelspitz in Ruhe garen kann. Das dauert bei den angegebenen Mengen etwa 2-2,5 Stunden. Der Tafelspitz ist gar, wenn man einen spitzen Gegenstand locker aus dem Fleisch ziehen kann.

Tafelspitz aus der Brühe nehmen und gegen die Faser in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit etwas Brühe begießen. Dazu Bouillonkartoffeln und Meerrettich-Soße reichen.

### Für die Bouillonkartoffeln:

Kartoffeln und Gemüse schälen, putzen und in Würfel/Ringe schneiden.

Tafelspitzbrühe durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen. Kartoffeln, Sellerie, Petersilienwurzel und Möhren mit der Brühe aufsetzen und etwa 15-20 Minuten kochen. Den Lauch erst 5 Minuten vor Garzeitende dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

### Für die Meerrettich-Soße:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Den Meerrettich schälen und sehr fein hobeln. Butter in einer hohen Pfanne oder einem Stieltopf erhitzen und die Brotwürfel leicht anrösten. Nach und nach etwas Brühe dazugeben und alles gut verrühren, bis ein feiner Brei entsteht. Den Meerrettich hinzufügen, dann mit Essig und Salz abschmecken. Die Soße zum Schluss mit Schnittlauch bestreuen. Wer die Konsistenz der Soße etwas feiner haben möchte, streicht die aufgelösten Brötchen vor der Zugabe des Meerrettichs durch ein feines Sieb.

### Tipp:

Die Tafelspitzbrühe eignet sich auch gut als Vorspeise, zum Beispiel mit Grießnockerln oder Pfannkuchenstreifen. Aus den Tafelspitz- und Gemüseresten kann man am nächsten Tag einen wunderbaren Salat zubereiten. Einfach alles in kleine Streifen schneiden und mit Essig, lauwärmer Brühe, Salz und Schnittlauch abschmecken.

Rainer Sass am 06. Februar 2022

# Zwiebelrostbraten mit Salat

## **Für 4 Personen:**

### **Für das Fleisch:**

4 (à 200-220 g) Rumpsteaks	4 große Zwiebeln	Butterschmalz
Olivenöl	1 TL Kümmel	500 ml Brühe
2 EL Balsamico	200 ml Rotwein	2 EL gehackte Petersilie
Salz	Pfeffer	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	1 Schalotte	

### **Für den Salat mit Pilzen:**

0.5 Eisbergsalat	1 mittelgr. runder Radicchio	6 mittelgroße Champignons
100 g Herbsttrompeten	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Zitronensaft	Crema di Balsamico	Himbeer-Essig

### **Für das Fleisch:**

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Dabei mit Salz und Kümmel würzen. Die Brühe nach und nach hinzufügen und die Zwiebeln 15-20 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Rotwein (bevorzugt Trollinger) und Balsamico angießen. Alles kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie untermengen.

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks hineingeben und beidseitig anbraten. Dabei Knoblauch, Rosmarin und eine halbierte Schalotte mit in die Pfanne geben. Die Pfanne in den Ofen stellen und das Fleisch fertig garen. Bei etwa 55-56 Grad Kerntemperatur sind die Steaks medium und perfekt gebraten.

Die Steaks auf Teller geben und großzügig mit den Zwiebeln belegen. Wer mag, kann alles nochmals pfeffern und mit Petersilie bestreuen. Dazu den Salat servieren.

### **Für den Salat mit Pilzen:**

Die Pilze gründlich putzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze braten. Die Herbsttrompeten etwas später hinzufügen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Statt Herbsttrompeten kann man natürlich auch andere Pilze verwenden.

Die Salate putzen und in feine Streifen schneiden und mit den Pilzen in eine Schüssel geben und vermengen. Aus Öl, beiden Essigsorten, Pfeffer, Salz und Zucker eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit würzen.

Rainer Sass am 22. Oktober 2021

# Salat

# Caesar Salad mit Garnelen und Fisch-Filets

## Für 4 Personen:

### Salat:

4 kleine Römersalate	4 Scheiben Toast	Olivenöl
Butterschmalz	4 Eier	100 g (am Stück) Parmesan
Salz, Pfeffer	1 Bio-Zitrone	2 Wolfsbarschfilets
12 Garnelen	2 Zehen Knoblauch	

### Soße:

2 Eigelb	1 EL Senf	100 ml neutrales Pflanzenöl
100 ml Olivenöl	2 Anchovis	1 Zehe Knoblauch
3 EL fettarmes Joghurt	1 Spritzer Worcestershiresoße	Zitronensaft
3 EL geriebener Parmesan	Salz, Cayenne-Pfeffer	

### Salat:

Den Salat säubern und in mundgerechte Stücke und Blätter teilen. Die Brotscheiben in Würfel schneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel goldbraun ausbacken. Dabei etwas salzen und mit geriebener Zitronenschale bestreuen. Die Eier wachweich kochen.

Fischfilets und Garnelen säubern und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Fischfilets in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Den Knoblauch pellen und sehr fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen sowie Fischfilets darin 2-3 Minuten braten. Die Fischfilets längere Zeit auf der Haut braten, damit sie schön knusprig werden. Erst wenden, wenn die Oberfläche fast gar ist. Kurz vor Garende den Knoblauch in die Pfanne geben und mit den Garnelen und Fischfilets vermengen.

### Soße:

Die Anchovis gut abwaschen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.

Eigelb und Senf in einen Behälter geben. Mit einem Rührgerät oder Stabmixer vermengen und nach und nach beide Öle in kleinen Portionen angießen. Ist eine cremige und feste Bindung entstanden, kann man das restliche Öl in größeren Portionen hinzufügen.

Joghurt, Anchovis, Knoblauch und Parmesan unterrühren. Das Dressing mit 1 Spritzer Worcestershiresoße, Zitronensaft, Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken.

### Anrichten:

Den Salat mit der Soße vermengen und auf Teller legen. Brot-Croutons, Eierhälften, Garnelen und Fischfiletstücke darauf verteilen. Zum Schluss großzügig gehobelte Parmesanspäne darüber streuen.

Rainer Sass am 01. August 2021

## Linsen-Salat mit Wurst und Speck

### Für 4 Personen:

250 g Berglinsen	1 TL Salz	1 EL Rapsöl
1 Möhre	1 Zwiebel	1 Staudensellerie
Salz	Zucker	Pfeffer
1 EL weißer Balsamico	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl
Speck und Fleischwurst		

Linsen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Bei geringer Hitze in Salzwasser zwischen 20 und 30 Minuten bissfest kochen. Abschrecken und in eine Schüssel geben. Möhre, Zwiebel und Staudensellerie putzen und sehr fein schneiden, sodass sie etwa zur Linsengröße passen. In einer Pfanne in etwas Rapsöl circa 2 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Je 1 Prise Salz und Zucker zum Karamellisieren dazugeben. Anschließend zu den Linsen in die Schüssel geben und gut vermengen.

Fleischwurst und Speck (idealerweise vom Bunten Bentheimer Schwein) in Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze kurz in Rapsöl braten.

Linsen auf Teller verteilen und mit Balsamico, Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Speck und Wurst auf dem Salat anrichten. Wer mag, garniert das Ganze mit kleinen Gemüswürfeln, etwa von Möhre und Sellerie.

Rainer Sass am 11. September 2022

# Löwenzahn-Salat mit Gelber Bete und Radicchio

## Für 4 Personen

### für den Salat:

400 g großer Löwenzahn	2 mittelgroße Gelbe Bete	1 Radicchio
4 Mandarinen	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
100 ml Brühe	2 Eier	4 Sch. Bauernbrot
Olivenöl, Salz, Pfeffer	Zucker, Zitronensaft	

### Für die Marinade:

250 ml Multivitaminensaft	0.5 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl	2 EL weiße Crema di Balsamico	Salz, Zucker

Den Strunk und etwa 2 cm der unteren dicken Stiele des Löwenzahns abschneiden. Den Löwenzahn gut säubern, anschließend Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch häuten, dann fein würfeln und in einer großen Pfanne in Olivenöl andünsten. Dabei etwas salzen und zuckern.

Den Löwenzahn hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Nun etwas Brühe angießen und den Löwenzahn 10 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Die Gelbe Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die äußeren Blätter vom Radicchio entfernen, dann den Salat vierteln und den inneren weißen Strunk entfernen. Den Salat in feine Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, die Marinade dazugeben und alles mit den Händen gut vermengen und dabei auch etwas andrücken.

Die Mandarinen mit einem scharfen Messer bis unter die Haut schälen, dann die Fruchtfilets zwischen den Lamellen auslösen.

Die Mandarinenfilets und den aufgefangenen Saft vorsichtig unter den Salat heben. Sie Filets sollten ganz bleiben und nicht zerfallen. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Eier wachweich kochen. Den Salat großzügig auf die gerösteten Brotscheiben legen.

Jeweils 1 Eihälfte daraufsetzen und alles mit etwas Pfeffer und bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

### Für die Marinade:

Multivitaminensaft bis auf 3 EL Flüssigkeit einkochen, dann abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Crema di Balsamico und Walnussöl verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 10. Januar 2021

# Zitronen-Salat

## **Für 4 Personen:**

2 Bio-Zitronen    2 EL Olivenöl    2 EL weiße Crema di Balsamico  
1 Prise Zucker    1 Prise Salz    Pfeffer

Für den Salat eignen sich Bio-Zitronen mit einem dickeren Anteil an weißer Schale. Sie kommen beispielsweise von der italienischen Amalfiküste. Diese Zitronen haben einen kleineren Fruchtkern, zudem ist die gelbe und darunterliegende weiße Schale nicht so bitter. Man kann aber auch handelsübliche Zitronen verwenden.

Dafür sollte man bei der Zubereitung etwas mehr Zucker verwenden.

Die Zitronen gut säubern und mit der Schale in dünne Scheiben hobeln.

Kerne gegebenenfalls entfernen. Die Zitronenscheiben in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Crema di Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die milden Amalfi Zitronen können sogar noch 1 Spritzer Zitronensaft vertragen.

Den Salat etwas ziehen lassen und als pikante Beilage zu Fleisch, Fisch oder gebratenem Gemüse servieren

Rainer Sass am 13. Mai 2021



# Schwein

# Bentheimer Schweine-Rollbraten

## **Für 12 Personen:**

### **Für den Braten:**

5 kg Schweinerollbraten	1-Zitrone	2 TL grobes Salz
2 EL Fenchelsamen	2 EL Pimentkörner	2 EL Pfefferkörner
Olivenöl	1 Bund frische Kräuter	2 EL Honig

### **Für die Soße:**

0.75 Knolle Sellerie	7 Karotten	2 Stangen Lauch
3 Zehen Knoblauch	4 Zwiebeln	3 Zweige Thymian
1.5 Zweige Rosmarin	1.5 TL Pimentkörner	3 Lorbeerblätter
1.5 TL scharze Pfefferkörner	3 TL Salz	1.5 TL Zucker
250 ml Weißwein	250 ml Wasser	

### **Anrichten:**

Brot

## **Für den Braten:**

Das mächtige Fleischstück besteht aus klassischem Kotelet mit angrenzendem Bauchstück in der Schwarte. Tipp: Bauchrippen vom Metzger entfernen und die Schwarte kreuzweise einschneiden lassen. Voraussetzung für die Zubereitung ist ein geräumiger Backofen. Sonst die Bratenmenge kleiner wählen.

Ofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schale der Zitrone abreiben. Das Fleischstück innen salzen. Fenchelsamen, Piment und Pfeffer im Mörser zermahlen und als erste Würzung in den Braten einmassieren. Dann etwas Olivenöl und Zitronenabrieb darauf verteilen. Den Kräuterstrauß (z.B. Salbei, Bohnenkraut, Thymian und Rosmarin) auf das Fleisch legen und andrücken. Anschließend den Braten beidseitig einklappen und zur Rolle eindrehen. Von außen ebenfalls mit Salz einreiben, dann mit Küchengarn fixieren.

Den Braten auf den Rost des Ofens setzen. Auf dem unteren Blech in einer Auffangschale gleichzeitig das Gemüse für die Soße mitschmoren. Nach 30 Minuten die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 2 Stunden schmoren. Dabei immer wieder kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist und bei Bedarf Wasser/Wein dazugeben.

Den fertigen Braten aus dem Ofen holen. Bratensud und Honig verrühren und das Fleisch damit einpinseln. Anschließend kurz überbacken. Wer möchte, kann noch etwas getrockneten Thymian auf das Fleisch streuen.

### **Für die Soße:**

Gemüse putzen, kleinschneiden und in eine Auffangschale geben. Dafür eignet sich zum Beispiel die Fettpfanne des Backofens. Kräuter und Gewürze dazugeben und Wasser und/oder Wein angießen. Unterhalb des Bratens in den Ofen setzen. Wenn der Braten fertig ist, das Gemüse und den ausgetretenen Bratensaft in einen Topf geben. Kurz aufkochen und ein wenig reduzieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und nach Belieben mit Salz, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

### **Anrichten:**

Den Braten in feine Scheiben schneiden, Brotscheiben toasten. Das Fleisch auf dem Brot anrichten und etwas Soße darüber geben. Wer mag, legt noch etwas Salat dazu.

Rainer Sass am 11. September 2022

## Gefüllte Schweine-Schnitzel vom Grill

### **Für 4 Personen:**

#### **Für die Schnitzel:**

4 Schweine-Schnitzel (3-4 cm)	4 dünne Scheiben Kochschinken	50 g Bergkäse
0.5 Ananas	Rucola	Salz, Pfeffer
Olivenöl		

#### **Für den Fruchtsalat:**

1 Mango	0.5 Apfel	3 Radieschen
0.5 Bund Rucola	2 EL Crema di Balsamico	2 EL Estragon-Essig
2 EL Olivenöl	0.5 TL Chiliflocken	Salz

#### **Für die Schnitzel:**

Das Fleisch sollte aus der Oberschale stammen. Mit einem spitzen und scharfen Messer tiefe Taschen in die Schnitzel schneiden. Den Käse und die Ananas in feine Scheiben schneiden, den Rucola in Stücke zupfen.

Die Schnitzel außen und innen etwas salzen und pfeffern. Dann mit Schinken, Käse, Rucola und Ananas füllen. Die Taschen mit Rouladennadeln verschließen. Mit etwas Öl bepinseln und auf den Grill legen. Nach etwa 5 Minuten am Grillrand fertiggaren oder die Hitze reduzieren. Dabei immer wieder mit etwas Öl bepinseln.

Dazu schmeckt pikanter Fruchtsalat. Man kann auch halbierte Zitronen und Knoblauchknollen kurz grillen und dazu servieren.

#### **Für den Fruchtsalat:**

Alle Zutaten gut säubern und in kleine Stücke und Streifen schneiden.

Die Zutaten vermengen und mit Crema di Balsamico, Essig, Olivenöl, Chili und etwas Salz würzen.

Rainer Sass am 25. Juni 2021

# Kasseler aus dem Ofen mit Grünkohl

## Für 4 Personen:

Zutaten	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Bund Salbei	1 Bund Majoran	4 Lorbeerblätter
Olivenöl	500 g Kasseler	1 TL Honig
1 EL Schwarzer Pfeffer	2 Zehen Knoblauch	

## nach Bedarf:

Gemüsereste

## Für den Grünkohl:

1 Zwiebel	1 EL Rapsöl	800 g fein gehackter Grünkohl
1 Prise Muskat	1 Prise Zucker	Meersalz
100 ml Gemüsebrühe	2 TL Butter	

## Für das Kasseler:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kräuter im Ganzen auf ein Backblech legen. Mit etwas Wasser und Olivenöl benetzen, damit sie nicht verbrennen. Pro Person 1 Scheibe Kasseler oder ein entsprechend großes ganzes Stück auf die Kräuter betten. Honig in heißem Wasser auflösen und das Bratenstück damit einpinseln. Frisch gemörserter Pfeffer aufstreuen. Nach Geschmack außerdem angedrückte Knoblauchzehen sowie Gemüsereste auf das Blech geben.

Das Blech in den Ofen schieben und die Temperatur auf 160 Grad reduzieren. Das Fleisch je nach Größe rund 1.5 Stunden braten. Dabei immer wieder kontrollieren und erneut Honigmarinade auf die Kruste pinseln. Den fertigen Braten in dünne Scheiben schneiden und mit Grünkohl servieren.

## Für den Grünkohl:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Grünkohl dazugeben und mit Muskat, Zucker und Meersalz würzen. Gut verrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Butter dazugeben. 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.

## Tipp:

Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Rainer Sass am 09. Oktober 2022

## Nacken-Koteletts vom Grill

### Für 4 Personen:

#### Für die Koteletts:

4 Schweinenacken-Koteletts	1 EL Fenchelsamen	1 EL Kreuzkümmel
1 EL Schwarzer Pfeffer	1 EL Pimentkörner	Salz
Olivenöl		

#### Für den Fruchtsalat:

1 Mango	0.5 Äpfel	3 Radieschen
0.5 Bund Rucola	2 EL Crema di Balsamico	2 EL Estragon-Essig
2 EL Olivenöl	0.5 TL Chiliflocken	Salz

#### Für die Koteletts:

Die Gewürze in eine Küchenmaschine oder einen Mörser geben und zerkleinern. Die Nackenkoteletts mit etwas Olivenöl oder Gewürzöl einstreichen, auf den Grill legen und je Seite etwa 2 Minuten garen. Gegebenenfalls am Grillrand noch etwas nachziehen lassen. Die Koteletts auf Teller geben und mit Salz und der Gewürzmischung bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Dazu den pikanten Fruchtsalat servieren.

#### Für den Fruchtsalat:

Alle Zutaten gut säubern und in kleine Stücke und Streifen schneiden.

Die Zutaten vermengen und mit Crema di Balsamico, Essig, Olivenöl, Chili und etwas Salz würzen.

Rainer Sass am 18. Juni 2021

# Paniertes Kotelett mit Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

600 g festk. Kartoffeln	3 Schalotten	2 Zweige Rosmarin
3 Gewürzgurken	2 Stangen Staudensellerie	3 Frühlingszwiebeln
3 EL Gurkenwasser	3 EL (1%) Joghurt	1 EL Mayonnaise
Olivenöl	Pfeffer, Salz	

### Für die Koteletts:

4 Duroc-Koteletts	50 g Mehl	2 Eier
1 Tasse Paniermehl	1 Tasse Pankomehl	1 EL Butter
Butterschmalz	1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	frischer Thymian	frischer Rosmarin

### Für den Kartoffelsalat:

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

Wasser hinzufügen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Schalotten in Lamellen teilen und mit Salz, Rosmarin und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Kartoffeln garen, dann das Wasser bis auf 2 EL abgießen.

Die Nadeln von den Rosmarinstielen zupfen, gegebenenfalls hacken und wieder zu den Kartoffeln geben. Gurken, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln vermengen. Mayonnaise und Joghurt hinzufügen und den Salat mit Gurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

### Für die Koteletts:

Die Koteletts salzen und pfeffern. Mehl, Eier und Brösel in unterschiedliche Schüsseln geben. Die Eier verquirlen. Die Koteletts zunächst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts anbraten. Die Hitze reduzieren und die Koteletts etwa 6-7 Minuten goldbraun ausbacken. Dabei einige Kräuterzweige und die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Am Ende der Bratzeit die Koteletts leicht einschneiden und etwas zerlassene Butter in die Ritzen und über die Koteletts laufen lassen.

Rainer Sass am 12. Februar 2021

## Paniertes Schweine-Filet mit Limetten

### Für 4 Personen:

4 Stränge Schweinefilet	4 Limetten	1 frische Knolle Knoblauch
250 g Mehl	4 Eier	Chili-Pulver
250 g Panko	2 TL Rapsöl	1 Zweig Rosmarin
Salz		

Filet in circa 3 cm dicke Medaillons schneiden und leicht salzen. Limetten vierteln, Knoblauch halbieren.

Panierstraße mit drei Stationen einrichten. Im ersten Schritt die Filets in Mehl wenden, danach in gequirtem Ei. Etwas Chili-Pulver aufstreuen. Abschließend rundherum in Panko wälzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Medaillons hineingeben.

Limettenviertel, Rosmarin und halbierten Knoblauch (auf den Schnittflächen) dazulegen. Das Fleisch von jeder Seite 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei mehrfach wenden.

Auf Teller geben und mit gebratenem Knoblauch, Rosmarin und Limettenvierteln dekorieren.

Rainer Sass am 11. September 2022

## Schnitzel mit buntem Paprika-Gemüse

### Für 4 Personen:

#### Für die Schnitzel:

4 mittelgroße Schweineschnitzel	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	3 Zweige Rosmarin	

#### Für das Gemüse:

6 türkische Paprikaschoten	2 mittelere rote Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 scharfe Chilischote	0.5 l Tomatensaft	3 EL Olivenöl
2 EL Crema di Balsamico	2 gehäutete Tomaten	2 Stangen Frühlingszwiebeln
10 frische Korianderblätter	1 Bio-Zitrone	Salz, Zucker, Pfeffer

Die türkischen Paprikaschoten vom Stielansatz befreien und in feine Streifen schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen.

Den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Paprika, rote Zwiebeln und Chili hinzufügen, ebenfalls etwas andünsten und dabei gut vermengen. Jetzt den Tomatensaft angießen. Die Zutaten sollten gut bedeckt sein. Eventuell etwas mehr Tomatensaft dazu. Das Gemüse salzen, zuckern und mit Crema di Balsamico würzen.

Offen mindestens 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Das Paprikagemüse mit Zitrone, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Rosmarinzweige mit in die Pfanne legen. Die Hitze reduzieren und die Schnitzel bei mittlerer Hitze garen. Die Tomaten häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe teilen. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Das Tomatenfleisch und die Frühlingszwiebeln kurz in Olivenöl braten, dann mit den Korianderblättern zum Paprikagemüse geben. Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse servieren.

Rainer Sass am 27. August 2021

# Schweine-Rollbraten mit Fenchel und Couscous

## Für 6-8 Personen:

### Für den Braten:

3 kg Schweinebauch	1 Bund Thymian	1 Bund Salbei
1 Bund Rosmarin	1 Bund Oregano	2 EL Fenchelsamen
1 EL schwarze Pfefferkörner	1 junge Knolle Knoblauch	Meersalz, Olivenöl
1 kg Knochen	1 Bund Suppengrün	2 Zwiebeln
500 ml trockener Weißwein	2 EL Tomatenmark	

### Für das Fenchelgemüse:

4 Knollen Fenchel	2 Orangen	20 Oliven
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Couscous:

300 g Instant-Couscous	500 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie	50 g Pinienkerne	0.5 Bio-Zitrone
2 EL weiche Butter	1 EL Raz el-Hanout	Salz

### Für den Braten:

Alle Knochen und Rippen vom Metzger aus dem Bratenstück entfernen lassen. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer, z.B. mit einem Tapeziermesser, rautenförmig einritzen. Kräuter und Knoblauch hacken. Fenchelsamen und Pfeffer in einen Mörser geben und grob zerstampfen. Die eingeritzte Schwarte kräftig mit Salz einreiben. Den Braten wenden und Kräuter und Gewürze großzügig auf der Innenfläche verteilen. Die Innenfläche ebenfalls salzen und mit etwas Olivenöl begießen.

Den Rollbraten gut eindrehen, sodass das Kotelett in der Mitte liegt.

Ein langes Stück Küchengarn nehmen und damit eine Schlaufe um den Rollbraten wickeln, stramm ziehen und fest verknoten.

Den Faden ein zweites Mal um den Braten wickeln, dann um die neue Schlaufe führen und wieder festziehen, sodass zwischen den Schlaufen eine Verbindung entsteht. Den Vorgang wiederholen, bis der Braten wie ein Paket verschnürt ist. Zum Schluss alles fest verknoten und das überstehende Garn abschneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse und Zwiebeln putzen, grob würfeln und mit den Knochen und restlichen Kräutern auf ein hohes Backblech geben. Etwas Wasser, Wein und Tomatenmark hinzufügen. Den Rollbraten auf das gefüllte Backblech legen und 30 Minuten im Ofen garen. Dann die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und den Braten weitere 1,5 Stunden garen. Je nach Größe und Beschaffenheit des Fleisches kann sich die Garzeit etwas verkürzen oder verlängern. Die Flüssigkeit im Backblech immer wieder mit Wein oder Wasser ergänzen, da sie verdunstet.

Braten aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen, die Fäden entfernen und Fleisch und Schwarte in Scheiben schneiden.

Bratenfond durch ein Sieb gießen, Gemüse und Gewürze auffangen. Die Soße nach Bedarf entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Fenchelgemüse:

Fenchel säubern, dabei die grünen Stiele kürzen, dunkle Stellen und den Stielansatz entfernen. Knollen halbieren und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mäßiger Hitze anbraten.

Orange mit einem scharfen Messer so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, dann die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Oliven gegebenenfalls entsteinen.

Wenn der Fenchel in der Pfanne Farbe bekommen hat, Orangenfilets und Oliven hinzufügen.

Alles salzen, pfeffern und 5 Minuten schmoren. Das Gemüse sollte am Ende gar, aber noch bissfest sein.

**Für das Couscous:**

Gemüsebrühe aufkochen, Petersilie hacken, Schalotten schälen und fein würfeln. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Zitronenschale feine abreiben. Couscous in eine Schüssel geben, nach und nach die kochende Brühe hinzugießen. Die Flüssigkeit immer wieder vorsichtig mit dem Couscous vermengen (genaues Mengenverhältnis Couscous-Brühe siehe Packungsangaben). Butter, Raz el Hanout, Schalotten, Petersilie, Zitronenschale und etwas Zitronensaft hinzufügen, gut vermengen und 6 bis 8 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Rainer Sass am 27. März 2022

## Zweimal gebratenes Schweinefleisch aus dem Wok

**Für 4 Personen:**

4 Schweine-Nackensteaks	2.5 EL Erdnussöl	2 EL Mirin
1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
100 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	6 Shiitake-Pilze
2 rote Zwiebeln	1 Möhre	2 Handvoll junger Spinat
0.5 Limette	0.5 Ananas	1.5 EL Sojasoße
100 ml Brühe	geröstetes Sesamöl	

Nackensteaks salzen und pfeffern. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Nackensteaks darin auf jeder Seite circa 2 Minuten braten. Brühe und Mirin hinzufügen und die Pfanne beiseitestellen. Die Nackensteaks in der Marinade 2 Stunden ziehen lassen.

Knoblauch, Ingwer und Chili sehr klein schneiden. Shiitake-Pilze säubern und Stiele entfernen. Die Pilzköpfe in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in feine Späne hobeln. Zwiebel schälen und in schmale Lamellen schneiden. Spinat waschen und trocknen. Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Limette auspressen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen und gegen die Faser in Streifen schneiden. Die Marinade auffangen und beiseitestellen.

Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne stark erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anbraten. Dann Fleisch, Pilze, Möhren und Zwiebeln hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht anbraten. Brühe, restliche Marinade und etwas Sojasoße hinzufügen. Die Hitze reduzieren und alles 3 Minuten garen. Anschließend Ananas und Spinat hinzufügen und im Wok kurz erhitzen. Mit Sesamöl und Limettensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Sojasoße dazugeben.

**Tipp:**

Das Wok-Gericht mit Basmatireis servieren. Dazu den Reis mit Salz und einigen Ingwerscheiben garen. Dabei beachten, dass der Reis eine längere Garzeit hat als das Wok-Gemüse. Wer mag, reicht zu dem Reis noch gebratene Chilischoten. Dafür Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Chilischoten kurz braten. Dabei etwas Knoblauch, Zucker und Brühe hinzufügen.

Rainer Sass am 18. Februar 2022



**Soßen**

## Orangen-Soße

### Für 4-6 Personen:

250 ml Orangensaft    0.5 Bund Thymian    3 Eigelb  
200 ml gutes Olivenöl    Salz

Orangensaft mit Thymian einkochen, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Den Orangensaft auskühlen lassen.

Eigelb (darf nicht zu kalt sein) zur Reduktion geben und den Topf zurück auf die warme (nicht heiße!) Herdplatte stellen. Eigelb und Orangenreduktion verrühren und mit einem Schneebesen aufschlagen. Das Olivenöl nach und nach hinzufügen und weiter rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Soße nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken. Statt Olivenöl kann man auch eiskalte Butter in die Soße rühren.

Rainer Sass am 20. Februar 2022

## Sauce béarnaise

### Für 4 Personen:

#### Für die Reduktion:

2 Schalotten	1 Lorbeerblatt	3 Stängel Estragon
2 Stängel Petersilie	5 Körner Pfeffer	5 Körner Piment
3 EL Estragon-Essig	3 EL Weißwein	250 ml Wasser

#### Für die Fertigstellung:

3 Eigelb	120 g Butter	2 EL Estragon-Blätter
2 EL Reduktion	Salz	

### Für die Reduktion:

Die Schalotten schälen, vierteln und mit den anderen Zutaten in einen Topf geben. Alles erhitzen und auf 4 EL Flüssigkeit einkochen.

### Für die Fertigstellung:

Die Butter in Würfel schneiden und im Eisfach kaltstellen oder auf Eiswürfel legen.

Reduktion und Eigelb in eine Sauteuse geben. Den Herd auf mittlere Hitze stellen. Den Topf erhitzen und die Masse dabei mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Die Masse darf weder zu heiß noch zu kalt werden, da sonst keine Bindung entsteht.

Deshalb den Topf beim Aufschlagen immer wieder von der Herdplatte ziehen. Wenn die Masse hell wird und eine leichte Bindung entsteht, die kalten Butterstücke nach und nach hinzufügen. Dabei weiterschlagen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Die Béarnaise salzen und die gehackten Estragon-Blätter hinzufügen.

Die restliche Reduktion hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank.

Rainer Sass am 25. April 2021

# Spargel-Soßen

## **Für die Reduktion:**

2 Schalotten	1 Lorbeerblatt	3-4 Stängel Estragon
2 Stängel Petersilie	5 Pfefferkörner	5 Pimentkörner
3 EL Estragonessig	3 EL Weißwein	250 ml Wasser

## **Für die Sauce Béarnaise:**

3 Eigelb	120 g eiskalte Butter	2 EL Estragonblätter
----------	-----------------------	----------------------

## **Für die Sauce Hollandaise:**

3 Eigelb	120 g eiskalte Butter	1 EL Weißwein
1 EL Wasser	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

## **Für die Sauce Mousseline:**

2 EL geschlagene Sahne
------------------------

## **Für die Reduktion:**

Die Schalotten schälen, vierteln und mit den anderen Zutaten in einen Topf geben. Alles erhitzen und auf eine Menge von 4 EL Flüssigkeit einkochen.

## **Für die Sauce Béarnaise:**

Die Butter in Würfel schneiden und im Eisfach kaltstellen oder auf Eiswürfel legen.

2 EL der Reduktion mit dem Eigelb in eine Sauteuse geben. Den Herd auf mittlere Hitze stellen. Den Topf erhitzen und die Masse dabei mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Die Masse darf weder zu heiß noch zu kalt werden, da sonst keine Bindung entsteht. Deshalb den Topf beim Aufschlagen immer wieder von der Herdplatte ziehen. Wenn die Masse hell wird und eine leichte Bindung entsteht, die kalten Butterstücke nach und nach hinzufügen. Dabei weiterschlagen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Die Béarnaise salzen und die gehackten Estragonblätter hinzufügen. Die restliche Reduktion hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank.

## **Für die Sauce Hollandaise:**

Die Butter in Würfel schneiden und im Eisfach kalt stellen oder auf Eiswürfel legen. Eigelb, Wasser und Wein in einen Topf geben und die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen. Die Masse leicht erhitzen und mit dem Schneebesen kräftig verrühren.

Den Topf dabei immer wieder kurz von der Herdplatte ziehen. Die Masse darf weder zu heiß noch zu kalt werden, da sonst keine Bindung entsteht. Nun nach und nach die Butterwürfel hinzufügen und mit dem Schneebesen unterrühren. Die Masse kräftig weiterrühren, bis eine geschmeidige und dickflüssige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ein paar Tropfen Essig oder Zitronensaft würzen. Wer mag, kann zum Schluss noch fein gehackte Petersilie unterrühren.

## **Für die Sauce Mousseline:**

Die Sauce Mousseline ist eine verfeinerte Variante der Sauce Hollandaise. Wie oben beschrieben zunächst eine Hollandaisezubereiten.

Die Sahne schlagen und vorsichtig unter die Hollandaise rühren.

## **Spargel kochen und servieren:**

Den Spargel schälen und die angetrockneten Endstücke entfernen. Den Spargel mit etwas Salz und Zucker kochen oder dünsten. Dafür einen Topf mit etwas Wasser füllen und darauf einen Dämpfeinsatz setzen. Den Spargel darauflegen und den Topf verschließen. Den Spargel im Wasserdampf etwa 10-12 Minuten garen. Zum Spargel und den Soßen passen neue Kartoffeln und Kochschinken.

Rainer Sass am 24. April 2021



# Suppen

# Schnelle Gulasch-Suppe mit gebratenen Champignons und Dip

## Für 10 Personen:

### Für den Gewürzbeutel:

1 TL Kümmel	1 TL Senfkörner	2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano	1 Zehe Knoblauch	1 kleine Chili-Schote
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL weiße Pfefferkörner	1 Stück Zitronenschale
1 Stück Orangenschale	1 Stück Ingwer	

### Für die Suppe:

2.5 kg Rindfleisch (Schulter)	1.5 kg Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
1 EL scharfes Paprika-Pulver	1 TL mildes Paprika-Pulver	800 g (Dose) Tomaten
1 EL Tomatenmark	1 Stange Lauch	1 kleines Stück Knollensellerie
1 Möhre	1 Zweig Lorbeer	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Rotwein-Essig	4.5 l Wasser	4 Zehen Knoblauch
1 Chili-Schote	Salz, Pfeffer	

### Für die Champignons:

1 kg Champignons	1 EL Butterschmalz	0.5 Bund Thymian
1 EL Zitronensaft	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

### Für den Dip:

200 g Crème-fraîche	200 g Joghurt	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	0.5 Bio-Zitrone	

**Für den Gewürzbeutel:** Alle Zutaten in einen großen Teebeutel oder auf ein Stück Küchenhandtuch geben, dabei die Knoblauchzehe andrücken. Den Beutel mit Küchengarnt verschließen.

**Für die Suppe:** Fleisch in Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren 15-20 Minuten hellgelb rösten. Das scharfe und milde Paprika-Pulver auf die Zwiebeln streuen. Die Fleischwürfel hinzufügen, mit den Zwiebeln, dem Paprika-Pulver vermengen.

Die Dosentomaten in ein Sieb geben, den Saft abtropfen lassen und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch mit Tomatenmark und Essig in den Topf geben. Sellerie, Lauch und Möhren putzen. Gemüse, Lorbeerblätter und Petersilienstängel mit Küchengarnt verschmüren. Gemüsebund und Gewürzbeutel in den Topf legen und das Wasser hinzugießen. Salzen und bei kleiner Hitze etwa 1.5 Stunden kochen lassen, bis das Fleisch zart und mürbe ist.

Wer die Gulaschsuppe etwas kräftiger mag, gibt noch Chili und angedrückte Knoblauchzehen dazu. Vor dem Servieren das Gemüsebund und die Gewürze aus dem Topf entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Champignons:** Champignons mit einem feuchten Tuch oder einer Bürste säubern und die angetrockneten Stielansätze entfernen. Die Pilze anschließend in feine Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Butterschmalz circa 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, etwas Olivenöl und gezupften Thymianblättern würzen.

**Für den Dip:** Crème fraîche und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen. Die Zitronenschale am besten mit einem Ziselierer abziehen oder in sehr feine Streifen schneiden und zum Dip geben.

**Anrichten:** Die Gulaschsuppe in tiefe Teller füllen und jede Portion mit 1 EL Champignons und etwas Dip krönen. Dazu passen knusprige Brötchen, Rotwein oder ein kühles Pils.

Rainer Sass am 13. Februar 2022

## Spargel-Creme-Suppe mit Tomaten

### Für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel	1 Schalotte	50 g Butter
2 l Brühe	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
Zucker, Muskatnuss	1 Bund Kerbel	4 EL gewürfelte Tomaten

Spargel schälen und die angetrockneten Endstücke entfernen. Für die Einlage 2 Stangen in feine Streifen schneiden. Den restlichen Spargel in Stücke teilen.

Schalotte schälen und würfeln. Schalotte und Spargelstücke mit etwas Butter in einen Topf geben und andünsten. Die Brühe und etwas Zucker und Salz hinzufügen und die Spargelstücke 20 Minuten weich kochen. In der Brühe fein pürieren, dabei nach und nach eiskalte Butterstücke hinzufügen. Die Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss würzen.

Die Suppe sollte eine cremige Konsistenz haben. Ist sie zu dickflüssig, einfach mehr Brühe nehmen.

Für die Einlage die feinen Spargelstreifen mit Olivenöl in eine Pfanne geben und 1 Minute braten. Dabei salzen, zuckern und pfeffern.

Spargelstücke und Tomatenwürfel auf Teller verteilen. Die Suppe einfüllen und mit gehacktem Kerbel dekorieren.

Rainer Sass am 11. April 2022



# Vegetarisch

# Blumenkohl mit Butter-Bröseln und mit Zitronen-Soße

**Für 4 Personen:**

**Blumenkohl mit Bröseln:**

1 Blumenkohl	2 Lorbeerblätter	1 Bio-Zitrone
100 g Butter	50 g Semmelbrösel	Muskat, Pfeffer, Salz

**Blumenkohl mit Zitronensoße:**

1 Blumenkohl	3 Schalotten	Zucker
2 Bio-Zitronen	Butterschmalz	250 ml Sahne
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer	2 Lorbeerblätter
Muskat	Salz, Pfeffer	

**Blumenkohl mit Bröseln:**

Blumenkohl säubern und sämtliche Blätter entfernen. Die Hälfte der Zitronenschale abreiben und die Zitrone halbieren.

Wasser in einem großen Topf mit Salz, 1 halben Zitrone und den Lorbeerblättern erhitzen. Den Blumenkohl darin 15-20 Minuten köcheln lassen.

Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zerlassen.

Paniermehl hineingeben und unter ständigem Rühren goldgelb rösten. Die gerösteten Brösel mit etwas Muskatnuss, Salz und Zitronenabrieb würzen.

Den Blumenkohl in Portionen teilen, auf Teller legen und großzügig mit den Bröseln bestreuen.

**Blumenkohl mit Zitronensoße:**

Blumenkohl säubern und sämtliche Blätter entfernen. Wasser in einem großen Topf mit Salz, 1 halben Zitrone und den Lorbeerblättern erhitzen. Den Blumenkohl darin 15-20 Minuten köcheln lassen.

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen.

Etwas Zucker hinzufügen und die Schalotten karamellisieren.

Sahne angießen und leicht köcheln lassen. Mit geriebenem Ingwer und gepresstem Knoblauch würzen. Pfeffer und Salz hinzufügen und die Soße 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Die Schale von 1 Zitrone abziehen, den Saft auspressen. Beides nach und nach hinzufügen, bis die Soße ein angenehm süß-säuerliches Aroma hat. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den Blumenkohl aus dem Kochwasser nehmen und großzügig mit der Soße übergießen.

Rainer Sass am 07. März 2021

# Frittierte Senf-Eier mit Kartoffel-Stampf und Soße

## **Für 4 Personen:**

6 Bio-Eier	Mehl	0.5 Tasse Pankomehl
0.5 Tasse Semmelbrösel	Pflanzenöl	

## **Für die Senfsoße:**

250 g Joghurt (1 %)	70 g Butter	2 EL mittelsch. Senf
---------------------	-------------	----------------------

## **Für die Stampfkartoffeln:**

1 kg festk. Kartoffeln	Wasser	2-3 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 Bund Petersilie	

4 Eier in Salzwasser 6-7 Minuten wachweich kochen, dann etwas abkühlen lassen und pellen. Mehl, Paniermehlmischung und die restlichen Eier in separate kleine Schälchen geben. Die Eier verquirlen. Die gekochten Eier nun zunächst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss im Paniermehl wenden. Ausreichend Öl erhitzen und die Eier darin 1-2 Minuten knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

## **Für die Senfsoße:**

Joghurt, Butter und Senf in einen Topf geben und verrühren. Die Masse bei kleinster Hitze einige Minuten gut erwärmen. Die Soße darf nicht zu heiß werden, sonst flockt sie aus. Mit Salz und Zucker würzen. Nach Geschmack kann man auch andere Senfsorten verwenden oder die Menge erhöhen.

## **Für die Stampfkartoffeln:**

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in einen Topf geben, dann Wasser hinzufügen, bis sie knapp bedeckt sind. Olivenöl und etwas Salz hinzufügen. Die Kartoffeln garen, dann abgießen und das Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln grob zerstampfen. Dabei Kochwasser und Butter unterrühren.

Die Masse sollte cremig, aber auch noch etwas stückig sein. Den Kartoffelstampf mit Muskat und Salz würzen. Zum Schluss frisch gehackte Petersilie hinzufügen.

## **Servieren:**

Den Stampf auf den Teller geben und ein Ei darauf platzieren. Die Eier nochmals mit flockigem Salz und Pfeffer bestreuen. Die Soße drumherum verteilen. Ein Hochgenuss.

Rainer Sass am 05. Februar 2021

# Gemüse-Curry mit Safran-Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen:

### Für das Curry:

1 Stück Ingwer	3 Schalotten	1 scharfe Chilischote
1 junge Knoblauchknolle	2 EL Butterschmalz	Rapsöl
1 EL Currypulver	0.5 EL Kurkuma	2 Zucchini
2 rote Paprikaschoten	3 kleine grüne Paprikaschoten	2 hellgrüne Spitzpaprika
1 große Fenchelknolle	1 Kopf Brokkoli	1 l Orangensaft
1 Bio-Orange	1 Bio-Limette	1 l Gemüsebrühe
Salz, Zucker		

### Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln	1 TL Kurkuma	0.1 g Safran
Olivenöl, Salz		

### Für das Curry:

Ingwer schälen und fein hacken. Chili entkernen und in feine Streifen schneiden.

Schalotten pellen und in Lamellen teilen. Das Gemüse säubern und in größere Stücke schneiden. Dabei die Kerngehäuse der Paprika und Zucchini entfernen.

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk aus dem Fenchel schneiden.

Die Zitrusfrüchte säubern und die Schalen abziehen oder abreiben. Den jungen Knoblauch halbieren.

Butterschmalz und etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin Chili, Ingwer und Schalotten anschwitzen. Currypulver und Kurkuma dazugeben und leicht anrösten. Paprika, Fenchel, Zucchini und Knoblauch untermengen. Dabei alles etwas salzen und zuckern.

Orangensaft und den Saft der abgeriebenen Orange angießen und das Gemüse 2-3 Minuten schmoren lassen. Brühe dazugeben und alle Zutaten nochmals etwa 5 Minuten bissfest garen.

Das Curry mit Orangen- und Limettenschale würzen. Parallel die Brokkoli-Röschen zunächst in etwa 1 Minute blanchieren, dann abtropfen lassen und anschließend in Butterschmalz und Rapsöl braten. Sie haben eine sehr kurze Garzeit und werden erst zum Schluss mit dem restlichen Gemüse vermengt. Das Gemüse-Curry mit Limettensaft abschmecken.

### Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser mit etwas Rapsöl erhitzen und die Kartoffeln gar kochen. Beim Abgießen 2-3 EL Kochwasserauffangen. Safranfäden mit etwas Wasser in eine Schüssel oder einen Mörser geben und leicht verreiben. Safran, Kurkuma und die Kochflüssigkeit zu den Kartoffeln geben und alles grob zerstampfen und verrühren. Den Stampf mit Limettensaft und Salz abschmecken und als Beilage servieren.

Rainer Sass am 07. Mai 2021

## Geschmorter Chicorée mit Tomaten-Gorgonzola-Soße

### Für 4 Personen

4 Knollen Chicorée	4 Schalotten	2 St. Frühlingszwiebeln
400 g Dosentomaten	3 EL Olivenöl	2 EL Butter
2 Tütchen Safranfäden	1 Chilischote	1 guter Schuss Prosecco
Gemüsebrühe	150 g Gorgonzola	1 Bio-Zitrone
1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer	

Für die Zubereitung am besten Chicorée-Knollen mit fester Konsistenz und gelben Blättern verwenden. Die angetrockneten Stielansätze entfernen, dann die Knollen längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln und Schalotten putzen und in Ringe und feine Streifen schneiden.

Safranfäden mit etwas Wasser in einen Mörser geben und andrücken.

Die Dosentomaten in Stücke schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Chicorée-Hälften leicht anbraten.

Frühlingszwiebeln und Schalotten dazugeben und ebenfalls etwas rösten.

Tomaten, Prosecco, Brühe und Safran hinzufügen und alles gut vermengen. Den Gorgonzola in Stücke teilen und in der Pfanne verteilen. Mit etwas Salz und Chili würzen. Den Chicorée etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

Den Sud mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Salz und etwas Zucker pikant abschmecken. Petersilie säubern, fein hacken und zum Schluss zum Gemüse geben.

### Servieren:

Chicorée mit der Soße servieren. Dazu passen Petersilien-Kartoffeln oder ein knuspriges Baguette.

Rainer Sass am 26. Februar 2021

## Grüne Tagliatelle mit Spargel und Bärlauch

### Für 4-6 Personen

500 g grüne Tagliatelle	5-6 Stangen grüner Spargel	10 Cherry-Tomaten
1-2 Chilischoten	2 Bund Bärlauch	40 g Parmesan
40 g Pecorino	0,2 Brühe	0,1 l Weißwein
1 EL Butter	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
Olivenöl		

Den Bärlauch gut säubern und die dickeren Stiele entfernen. Die Blätter grob hacken und mit 3-4 EL Olivenöl in einem Mixer pürieren.

Die Masse gegebenenfalls noch mit etwas Olivenöl verlängern. Die Konsistenz sollte flüssiger als ein Pesto sein.

Mit etwas Salz und Zucker würzen.

Den Spargel putzen und im unteren Drittel schälen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote mit den Kernen hacken und die Tomaten halbieren. Den Käse fein reiben. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel anbraten.

Dabei mit etwas Salz, Zucker und Chili würzen. Butter, Brühe und Weißwein hinzufügen. Nach 3-4 Minuten den Käse nach und nach unterrühren. Eventuell noch etwas Wasser oder Brühe dazugeben. Die Tomaten separat in Olivenöl kurz und heiß braten, dann zu dem Spargel geben. Parallel die Nudeln in Salzwasser kochen und tropfnass in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und sofort auf Teller geben.

### Servieren:

Die Pasta großzügig mit Bärlauch-Öl beträufeln und mit etwas schwarzem Pfeffer und Käse bestreuen.

Rainer Sass am 09. April 2021

## Pasta mit wildem Brokkoli

### Für 4 Personen:

450 g wilder Brokkoli	350 g kleine Rigatoni	2 Schalotten
2 Chilischoten	1 junge Knoblauchknolle	10 Kirschtomaten
250 ml Gemüsebrühe	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer
Zucker, Olivenöl		

Den wilden Brokkoli gründlich säubern und die dicken Stielenden sowie welke, gelbliche Blätter entfernen. Die restlichen Stängel, Blätter und Blütenknospen in grobe Stücke schneiden. Die äußere Schicht des jungen Knoblauchs entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden oder würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln.

Chili entkernen und in feine Streifen schneiden. Kleine Tomaten vierteln. Wer Fleischtomaten verwendet, teilt sie in Stücke und entfernt die Stielansätze. Parmesan reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch farblos anschwitzen. Chili kurz mitdünsten lassen. Etwas Brühe, dann wilden Brokkoli hinzufügen und alles gut vermengen. Die restliche Brühe angießen und den Kohl 4-5 Minuten schmoren lassen. Je nach Qualität und Dicke kann sich die Garzeit verringern oder erhöhen. Die Stiele und die Blütenknospen sollten aber noch bissfest sein. Die Tomaten untermengen und etwas ziehen lassen. Das Gemüse dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Zum Schluss eine Handvoll Käse untermengen.

Parallel die Pasta kochen, tropfnass in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermengen. Gegebenenfalls noch etwas Nudelwasser oder Brühe hinzufügen.

### Servieren:

Pasta mit Gemüse und Sud in tiefe Teller geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Rainer Sass am 25. März 2022

# Rosenkohl aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf und Ei

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Rosenkohl:**

800 g Rosenkohl	Salz	Pfeffer
Muskat	1 Bio-Orange	100 ml Orangensaft
2 Scheiben Ingwer	Butterschmalz	Honig

### **Für den Kartoffelstampf:**

1 kg Kartoffeln	1 EL Kurkuma	1 Bio-Limette
Rapsöl	Butter	Salz
Zucker		

### **Für die Spiegeleier:**

4 Eier	Butter	Salz
Pfeffer		

### **Für den Rosenkohl:**

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Rosenkohl putzen, Butterschmalz oder Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl leicht anbraten.

Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Orange abwaschen und die Schale mit einem Ziseliierer abziehen und den Saft auspressen. Beides in die Pfanne geben. Die ausgepressten Orangenhälften, den weiteren Orangensaft und den Ingwer dazugeben. Alles gut vermengen und anschließend mindestens 15 Minuten im Ofen garen. Den Rosenkohl zwischendurch wenden und gegebenenfalls noch etwas Orangensaft nachgießen.

Zum Schluss etwas Honig unterrühren.

### **Für den Kartoffelstampf:**

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln mit etwas Kochwasser, Butter und Rapsöl grob stampfen, dann mit Kurkuma, Limettensaft und -abrieb, Salz sowie etwas Zucker abschmecken.

### **Für die Spiegeleier:**

Die Eier in Butter braten, salzen und pfeffern und mit Rosenkohl und Stampf servieren.

Rainer Sass am 29. Oktober 2021

# Scharfe Pasta mit Zucchini und Bohnen

## Für 4-6 Personen

500 g Penne rigate	3 mittelgr. festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen	2-3 scharfe Chilischoten	1/2 l Gemüsebrühe
1-2 Stangen Staudensellerie	2 kleine Zucchini	200 g weiße, vorg. Bohnen
0.5 Bund Rucola	1 Stk. Parmesan mit Rinde	Pfeffer
Salz	Zucker	Olivenöl

### Soßenansatz herstellen:

Dafür Zwiebeln, Knoblauch und Chili (nach Geschmack mit oder ohne Kerne) klitzeklein schneiden und in Olivenöl in einer großen Pfanne andünsten. Nun die Brühe hinzufügen und alles 10 bis 15 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Ein Stück Käserinde oder trockene Käsekanten mit in den Sud geben. Sie geben der Soße einen feinen Käsegeschmack, zudem auch etwas Bindung. Gegebenenfalls noch etwas Brühe nachgießen oder mehr Chili hinzufügen.

### Die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel gemeinsam mit der Pasta in Salzwasser gar kochen.

Derweil die Zucchini und den Staudensellerie in Scheiben schneiden und wenige Minuten in Olivenöl braten. Sie sollten noch etwas Biss haben. Dabei salzen, pfeffern und etwas zuckern. Die Bohnen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen.

Den Rucola säubern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Käsekanten aus der Soße entfernen. Kartoffeln und Penne mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und tropfnass zum Soßenansatz geben. Bohnen, Zucchini, Sellerie und Rucola hinzufügen. Alles gut vermengen und ordentlich erhitzen.

Die Pasta in eine Schüssel füllen und mit geriebenem Käse und grob zerstoßenem Pfeffer bestreuen.

### Servieren:

Die Pasta mit einer extra Portion geriebenem Käse, Olivenöl, Brot, Chianti und Wasser servieren und genießen.

Rainer Sass am 15. Januar 2021

## Sellerie aus dem Ofen mit zwei Soßen

### Für 4 Personen

#### Für den Sellerie:

1 Knolle Sellerie                      Olivenöl                      Meersalz

#### Für den Mango-Dip:

1 Mango                      2.5 EL Olivenöl                      1 scharfe Chili-Schote  
0.5 (Bio-) Zitrone                      Salz

#### Für die Trauben-Vinaigrette:

15 kl., kernlose Weintrauben      2 EL Agavendicksaft      0.5 Zitrone  
250 ml Apfelsaft                      2 EL Nussöl                      2 EL Olivenöl  
2 EL Himbeer-Essig                      1 Prise Salz

#### Für den Sellerie:

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Sellerieknolle mit einer Bürste gründlich säubern, dann auf ein Ofenblech legen und mit etwas Olivenöl und Meersalz einreiben. Mindestens 2 Stunden im Ofen garen. Zum Testen einen Holzspieß oder eine Nadel in den Selleriekern stechen. Wenn sich der Spieß leicht hineinstecken und herausziehen lässt, ist die Knolle gar.

#### Für den Mango-Dip:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auslösen und in Stücke schneiden.

In einen Becher geben, Chili, Schalenabrieb- und Saft der Zitrone, Olivenöl und 1 Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Gegebenenfalls noch etwas mehr Olivenöl hinzufügen.

#### Für die Trauben-Vinaigrette:

Apfelsaft erhitzen und auf 2 EL reduzieren. Mit Agavendicksaft, Nussöl, Essig, Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren. Die Weintrauben säubern und zur Vinaigrette geben. Alles vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

#### Servieren:

Sellerie aus dem Ofen nehmen, die Schale entfernen und den saftigen Kern in Portionsstücke schneiden. Wahlweise mit Mango-Püree oder der Weintrauben-Vinaigrette servieren. Man kann den Sellerie auch in der Schale halbieren und auslöffeln.

Rainer Sass am 23. Januar 2021

## Spargel mit Parmesan und Zitrone

### Für 4 Personen:

500 g weißer Spargel      100 g Parmesan      2 Bio-Zitronen  
500 ml Gemüsebrühe      2 EL Olivenöl      1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

Parmesan hobeln, die Schale der Zitronen fein abreiben. Brühe auf ein Fünftel einkochen. Spargel schälen und in 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben unter ständigem Bewegen etwa 3-4 Minuten braten. Dabei mit etwas Salz und Zucker bestreuen.

Spargel auf Teller geben und mit der Brühe übergießen. Dick mit Parmesan und Zitronenschale bestreuen.

Rainer Sass am 16. April 2022

# Vorspeisen

# Krabben-Salat mit gebratener Wassermelone

## Für 4 Personen

400 g gepulte Nordseekrabben	1 Möhre	2 Stangen Frühlingszwiebeln
2 Schalotten	1 Stg. gelbl. Staudensellerie	0.5 Bund Dill
0.5 Bund Petersilie	4 Blätter Minze	3 Radieschen
6 Scheiben Wassermelone	0.2 l Gemüsebrühe	3 EL Rapsöl
1 EL milder Weinessig	Olivöl	Salz
Zucker		

Das Gemüse und die Schalotten putzen und in feinste Würfel und Scheiben schneiden. Rapsöl in einem Stieltopf erhitzen und das Gemüse nur etwa 2 Minuten bissfest und farblos andünsten. Dabei etwas salzen und zuckern. Den Topf in ein Wasserbad mit Eiswürfel stellen und das Gemüse kalt rühren. Das verhindert das Nachgaren und Austreten von Schmorflüssigkeit. Die Flüssigkeit weiter einkochen, dann abkühlen lassen.

Dill, Petersilie und Minze säubern und sehr fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Krabben vermengen. Nun den Krabbensalat mit etwas Essig, Rapsöl und Salz würzen.

Die Radieschen säubern und in feine Stifte teilen. Die Wassermelone in Scheiben schneiden. Olivöl in einer Pfanne erhitzen und die Melonenscheiben beidseitig kurz und scharf anbraten. Je nach Geschmack kann man die Menge an Krabben und Gemüse natürlich auch verringern oder erhöhen.

### Servieren:

Zum Anrichten die Melonenscheibe auf die Teller legen. Darauf den Krabbensalat platzieren. Mit den Radieschen bestreuen und mit einem Zweig Dill garnieren.

Rainer Sass am 28. Mai 2021

# Lachs-Salat mit exotischen Früchten und Rösti

## Für 4 Personen:

### Für den Salat:

350 g Lachsfilet	1 Mango	1 Kaki
2 Avocado	2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl
2 EL Weißwein-Essig	1 EL Sojasoße	2 EL weiße Crema di Balsamico
0,5 Bund Dill	3 Stangen Frühlingszwiebeln	Limettensaft
Salz, Pfeffer		

### Für die Rösti:

5 festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz
Pfeffer	Muskat	frischer Thymian

### Für den Salat:

Das Lachsfilet möglichst ohne Haut kaufen oder die Haut vor der Verarbeitung abziehen. Die grauen Fettflächen und restliche Gräten entfernen. Das Filet waschen, gut trocken und in mundgerechte Stücke schneiden.

Mango und Kaki schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Avocado längs halbieren, dann den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls würfeln. Dill waschen, trocknen und mit einer Schere grob zerteilen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln säubern und in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben und mit Sojasoße und den Öl- und Essigsorten verrühren. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Vinaigrette anschließend mit Lachs, Früchten und Avocado vermengen.

Vorsichtig mit etwas Salz (die Sojasoße ist schon salzig), Pfeffer und Limettensaft würzen.

### Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in grobe Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in ein Geschirrtuch geben. Das Tuch eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Kartoffelraspeln auf dem Pfannenboden verteilen und leicht andrücken. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite gut gebräunt und fest ist. Rösti wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Bratzeit beträgt mindestens 10 Minuten. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennt die Oberfläche, bevor die Kartoffelmasse innen gar ist. Zum Schluss nach Geschmack Thymianblätter über die Rösti streuen.

Rösti in Stücke teilen und mit je 1 guten Portion Lachssalat servieren.

Rainer Sass am 25. November 2022



**Wild**

## Geschmorte Reh-Keule mit Orangen-Salat

### Für 4 Personen:

#### Für die Rehkeule:

1,5 kg (mit Knochen) Rehkeule	1 Bund Frühlingszwiebeln	0.5 Knolle Sellerie
3 Möhren	Salz	2 EL Butterschmalz
2 EL Rapsöl	1 EL Tomatenmark	1 EL Johannisbeergelee
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	1 Zweig Bohnenkraut
1 Zweig Thymian	1 Zweig Lorbeer	250 ml Rotwein
Pfeffer		

#### Für den Orangensalat:

2 Bio-Orangen	1 Schuss Olivenöl	1 Prise frischer Pfeffer
1 Spritzer Limettensaft	Salz	1 hand schwarze Oliven

#### Für die Rehkeule:

Gemüse putzen und in Stücke schneiden, Kräuter zu einem Strauß zusammenbinden.

Die Rehkeule mit Knochen in 3 etwa gleich große Stücke teilen. Sie passen dann besser in den Bräter und werden gleichmäßiger gar. Auf Wunsch erledigt das Zerteilen der Wildhändler oder der Metzger beim Einkauf.

#### Empfehlung:

keine Marinade verwenden, sie überdeckt im Zweifel den hervorragenden Eigengeschmack des Wildes.

Das Fleisch leicht salzen und in einen großen Bräter mit Butterschmalz und Rapsöl geben, bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Möhren dazugeben. Wenn das Fleisch Farbe angenommen hat, Tomatenmark, Gelee und den Kräuterstrauß hinzufügen. Rotwein angießen und den Topf mit Wasser auffüllen, sodass alles zu drei Vierteln bedeckt ist. Deckel schließen und die Keule je nach Größe 1.25 bis 1.5 Stunden schmoren.

Fleisch aus dem Topf nehmen und kurz warmhalten. Den Bratensaft durch ein feines Sieb geben, sodass der Fond geklärt ist. Abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden. Jeweils etwas Soße auf die Teller geben, Fleisch darauf setzen und mit etwas frischem Pfeffer bestreuen.

#### Für den Orangensalat:

Orangen schälen, in Scheiben schneiden und auf eine Platte geben. Mit Limettensaft, Olivenöl, zerstoßenem schwarzen Pfeffer und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Oliven darüber geben.

Rainer Sass am 21. August 2022

## Medaillons vom Reh-Rücken mit gebratenen Birnen

### Für 4 Personen:

#### Für den Fond:

1 kg Rehknochen	2 Zwiebeln	1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	3 Zweige Thymian
4 Wacholderbeeren	100 ml Rotwein	1 l Wasser
Öl, Salz, Pfeffer		

#### Für das Fleisch:

800 g Rehfilet	1 EL Butterschmalz	1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	4 Knoblauchzehen	Zucker
einige Salbei-Blätter	2 St. essbarer Lavendel	2 Zweige Rosmarin

#### Für die Birnen:

2 aromatische Birnen	1 EL Butterschmalz	1 EL Honig
Pfeffer		

#### Für den Fond:

Kräuter zu einem Strauß zusammenbinden. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke zerteilen. Zerkleinerte Rehknochen in einem großen Topf in etwas Öl anbraten.

Zwiebeln und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Kräuterstrauß und Wacholderbeeren hinzufügen. Wasser und Wein auffüllen und etwa 3 Stunden kochen, bis die Flüssigkeit auf ein Drittel reduziert ist. Der Grad des Einkochens bestimmt, wie dickflüssig die Soße am Ende wird, da keine weiteren Bindemittel verwendet werden. Den konzentrierten Fond durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für das Fleisch:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Leicht salzen und pfeffern. Um den Eigengeschmack zu erhalten, keine Marinade verwenden.

Butterschmalz und Rapsöl in eine Pfanne geben und das Fleisch von beiden Seiten sanft anbraten. Knoblauch schälen, zerteilen und andrücken. Zusammen mit etwas Zucker in die Pfanne geben. Salbeiblätter und Lavendel ebenfalls hinzufügen. Die Rosmarinzweige knicken und dazulegen. Das Fleisch pro Seite etwa 2.5 Minuten braten, dabei immer wieder mit dem austretenden Bratensaft übergießen.

#### Für die Birnen:

Birnen waschen und vierteln. Parallel zum Filet in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mäßiger Hitze anbraten. Mit Honig glasieren und mit Pfeffer würzen.

#### Anrichten:

Jeweils etwas Fond auf Teller geben und das Fleisch darauf anrichten. Die Birnen separat dazu servieren.

Rainer Sass am 28. August 2022

## Reh-Braten mit Pilzen und Gorgonzola-Birnen

### Für 4 Personen:

<b>Für das Fleisch:</b>	1.5 kg Reh-Schulter (-Nacken)	1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln	1 kleines Bund Thymian	4 Lorbeerblätter
5 Salbeiblätter	1 Zweig Rosmarin	2 Scheiben Ingwer
2 Zehen Knoblauch	2 EL Preiselbeer-Marmelade	1 EL Tomatenmark
500 ml Rotwein	500 ml Wasser	Traubenkern-Öl
Salz, Pfeffer, Mehl	Balsamico-Essig	
<b>Für die Pilze:</b>	500 g gemischte Pilze	1 Zweig Rosmarin
2 Schalotten	2 Frühlingszwiebeln	Zitronensaft, Chili
Salz, Pfeffer, Zucker	Olivenöl, Butter	
<b>Für die Birnen:</b>	2 Birnen	50 g Gorgonzola
1 EL Akazienhonig	1 EL Rosmarinnadeln	1 kleine Chilischote
1 EL Butter	Zitronensaft	

**Für das Fleisch:** Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Rehschulter von äußeren Fettschichten befreien. Rehnacken vom Jäger oder Metzger nach Möglichkeit auslösen lassen. Der Nacken kann aber ebenfalls - wie die Schulter - am Knochen zubereitet werden.

Gemüse und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Traubenkern-Öl in einem Bräter erhitzen und die Fleischstücke rundum anbraten. Dabei etwas salzen und pfeffern. Fleischstücke wieder herausnehmen und Gemüse und Zwiebeln anrösten.

Tomatenmark unterrühren, dann mit Rotwein ablöschen. Preiselbeer- Marmelade, Kräuter, Knoblauch und Ingwer dazugeben, dann die Fleischstücke wieder zurück in den Topf geben. Wasser hinzufügen, bis die Fleischstücke zu etwa zwei Dritteln in der Flüssigkeit liegen.

Bräter in den Ofen stellen und den Rehbraten etwa 2 Stunden garen.

Dabei hin und wieder die Flüssigkeitsmenge überprüfen und gelegentlich etwas Wasser nachfüllen.

Nach der Garzeit Bräter aus dem Ofen nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen, dann warm stellen.

Den Sud durch ein Sieb gießen und die restlichen Zutaten auffangen.

Den Sud zur Soße einkochen. Mit Marmelade, Balsamico-Essig und Salz abschmecken. Weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen verkneten. Nach und nach in kleinen Portionen zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Für die Pilze:** Für dieses Rezept wähle man Champignons, Kräuterseitlinge oder Shiitake-Pilze. Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Die äußeren Schichten der Frühlingszwiebeln entfernen, Schalotten pellen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Schalotten in Lamellen schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze vorsichtig anbraten. Nach einigen Minuten die Schalotten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Frühlingszwiebeln erst zum Ende der Garzeit hinzufügen. Sie sollten noch schön knackig sein.

**Für die Birnen:** Birnen vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Butter erhitzen und die Birnen darin anbraten. Rosmarin, klein geschnittene Chilischote, Akazienhonig und Gorgonzola hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Birnen im schmelzenden Käse und Sud mehrmals drehen.

**Anrichten:** Das Rehfleisch mit Soße auf Teller geben und dazu die Pilze und Birnen servieren. Nach Belieben weitere Beilagen dazu servieren.

Rainer Sass am 25. Mai 2021

# Reh-Keule mit Orangen-Salat

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Rehkeule:**

1.5 kg (mit Knochen) Rehkeule	1 Bund Frühlingszwiebeln	0.5 Knolle Sellerie
3 Möhren	Salz	2 EL Butterschmalz
2 EL Rapsöl	1 EL Tomatenmark	1 EL Preiselbeergelee
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	1 Zweig Bohnenkraut
1 Zweig Thymian	1 Zweig Lorbeer	250 ml Rotwein
Pfeffer		

### **Für den Orangensalat:**

2 Bio-Orangen	1 Schuss Olivenöl	1 Prise frischer Pfeffer
1 Spritzer Limettensaft	Salz	1 hand schwarze Oliven

### **Für die Rehkeule:**

Gemüse putzen und in Stücke schneiden, Kräuter zu einem Strauß zusammenbinden.

Die Rehkeule mit Knochen in 3 etwa gleich große Stücke teilen. Sie passen dann besser in den Bräter und werden gleichmäßiger gar. Auf Wunsch erledigt das Zerteilen der Wildhändler oder der Metzger beim Einkauf. Empfehlung: keine Marinade verwenden, sie überdeckt im Zweifel den hervorragenden Eigengeschmack des Wildes.

Das Fleisch leicht salzen und in einen großen Bräter mit Butterschmalz und Rapsöl geben, bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Möhren dazugeben. Wenn das Fleisch Farbe angenommen hat, Tomatenmark, Gelee und den Kräuterstrauß hinzufügen. Rotwein angießen und den Topf mit Wasser auffüllen, sodass alles zu drei Vierteln bedeckt ist. Deckel schließen und die Keule je nach Größe 1.25 bis 1.5 Stunden schmoren.

Fleisch aus dem Topf nehmen und kurz warmhalten. Den Bratensaft durch ein feines Sieb geben, sodass der Fond geklärt ist. Abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden. Jeweils etwas Soße auf die Teller geben, Fleisch darauf setzen und mit etwas frischem Pfeffer bestreuen.

### **Für den Orangensalat:**

Orangen schälen, in Scheiben schneiden und auf eine Platte geben. Mit Limettensaft, Olivenöl, zerstoßenem schwarzen Pfeffer und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Oliven darüber geben.

Rainer Sass am 28. August 2022

# Reh-Schnitzel mit Nuss-Kruste und Birnen-Kompott

## Für 4 Personen:

### Für das Fleisch:

4 große Sch. Rehkeueln-Fleisch	100 g Pankomehl	50 g gemahlene Haselnüsse
50 g Pinienkerne	2 Eier	50 g Mehl
1 Bund Thymian	2 Zweige Rosmarin	Pfeffer
Salz	Butterschmalz	Olivenöl

### Für das Fleisch:

Die Rehkeulenschnitzel zwischen Küchenfolie legen und leicht plattieren.

Die Pinienkerne und die Kräuter fein hacken. Mehl, Pankomehl und Eier in separate Schalen geben. Die Eier verquirlen, das Pankomehl mit gemahlene Haselnüssen, gehackten Pinienkernen und gehackten Kräutern vermengen. Je nach Geschmack lässt sich die Menge der Nüsse und Kräuter variieren. Die Schnitzel etwas salzen und pfeffern. Zunächst in Mehl wenden, dann durch die Eiermasse ziehen und zum Schluss im Pankomehl wälzen. Die Panade etwas andrücken.

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin einige Minuten goldbraun braten. Während des Bratens einige Kräuterzweige mit in die Pfanne geben.

### Für das Birnenkompott:

2 große Birnen 2 EL Zucker 250 ml Birnensaft 1 Bio-Orange 1 Chili-Schote 1 Stange Zimt 1 Nelke 1 Schote Vanille 1 Stück frischer Ingwer etwas Zitronensaft etwas Honig .

Die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Zucker in einen hohen Topf geben und schmelzen. Sobald sich der Zucker braun färbt, den Birnensaft hinzufügen. Ein paar Stücke Orangenschale und die anderen Gewürze in den Sud geben und alles 5 Minuten sanft köcheln lassen. Birnenwürfel und frisch geriebenen Ingwer hinzufügen, die Herdplatte ausschalten und die Birnen mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Die marinierten und abgekühlten Birnenwürfel zu den Rehschnitzeln servieren und mit den knusprigen Kräuterzweigen garnieren.

Die Birnen kann man gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sie schmecken auch zu Grillfleisch oder Geflügel.

Rainer Sass am 27. Juni 2021

# Wildschweink-Keule mit Rotwein-Früchten und Gnocchi

## Für 8 Personen:

### Für die Keule:

1.8 kg Wildschweinkeule	Salz, Pfeffer	Olivenöl
750 ml Wasser	750 ml Rotwein	1 Bund Suppengrün
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchknolle	0.5 Bio-Zitrone
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian	4 Lorbeerblätter
0.5 Bund glatte Petersilie	50 g luftgetr. Speck	2 Scheiben Ingwer
1 frische Chili-Schote	1 EL Vadouvan (indisches Gewürz)	1 EL Tomatenmark

### Für die Früchte in Chianti:

2 Birnen	2 Äpfel	2 Orangen
1 Schote Vanille	Butter	2 EL Puderzucker
12 weiße, rote Weintrauben	8 getrocknete Feigen	2 Sternanis
1 Stange Zimt	1 Zweig Rosmarin	1 EL Honig
400 ml Chianti	4 EL Olivenöl	

### Für die Gnocchi:

1.2 kg mehlig. Kartoffeln	100 g Kartoffelmehl	6 Eigelb
100 g Butter	Muskat, Salz	Mehl

### Für die Keule:

Wildschweinkeule von Fett und Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und die Keule von allen Seiten anbraten. Gemüse putzen und würfeln, Zwiebeln (mit Schale) und Knoblauchknolle teilen. Schale der Zitrone dünn abschneiden. Die Keule aus dem Bratentopf nehmen, das Gemüse hineingeben und rösten. Wein und Wasser angießen, dann Kräuter, Speck, Ingwer, Zitronenschale, Chili, Vadouvan-Gewürzmischung und Tomatenmark hinzufügen und alles vermengen. Keule in den Sud legen, sodass sie zur Hälfte von der Flüssigkeit bedeckt ist. Den Schmortopf verschließen und in den 200 Grad warmen Ofen stellen. Nach 30 Minuten die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und die Wildschweinkeule weitere 60 Minuten garen. Dabei immer wieder mit dem Sud begießen. Eventuell auch etwas Wein und Wasser nachgießen. Keule aus dem Schmortopf heben und warm stellen. Den Sud durch ein Sieb gießen, Gemüse und Gewürze auffangen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Früchte in Chianti:

Birnen längs schälen, sodass die Hälfte der Schale an den Früchten bleibt, dann vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel entkernen und in Ringe schneiden. Orangen schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Ringe schneiden. Vanille-Stange einritzen. Butter in einer hohen Pfanne erhitzen und die Birnen und Äpfel kurz andünsten. Puderzucker in die Pfanne geben und die Früchte darin wälzen, bis der Zucker leicht karamellisiert. Orangen, Feigen, Trauben, Honig, Gewürze und Rotwein hinzufügen und die Früchte aufkochen lassen. Zum Schluss das Olivenöl dazugeben. Die Pfanne verschließen und alles bei kleiner Hitze circa 10 Minuten schmoren lassen.

### Für die Gnocchi:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Gut abtropfen lassen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und die Masse abkühlen lassen. Butter erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Kartoffelmehl, Eigelb, geriebene Muskatnuss und Salz dazugeben und den Teig gut verrühren, anschließend 20 Minuten ruhen lassen. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Kartoffelteig zu 2-3 cm dicken Würsten ausrollen. Die Teigrollen in 2 cm dicke Stücke schneiden oder teilen. Die Gnocchi vorsichtig in leicht

kochendes Salzwasser geben und einige Minuten ziehen lassen. Steigen sie an die Wasseroberfläche, sind sie gar.

**Anrichten:**

Die Wildschweinkeule in Scheiben schneiden und mit der Soße, den Früchten und den Gnocchi servieren.

Rainer Sass am 27. Februar 2022

# Wurst-Schinken

# Badischer Kartoffel-Salat mit Schinken oder Brühwurst

## Für 4-6 Personen:

1.5 kg festk. Kartoffeln	1 Prise Salz	1 Prise Kümmel
2 mittelgroße Zwiebeln	500-750 ml Brühe	1 EL Weißwein-Essig
1-2 EL Sonnenblumenöl	150 g durchw. Speck	0.5 Bund Schnittlauch
0.5 Bund Petersilie	2 hartgekochte Eier	

## Für die Brühe:

2 Hähnchenkeulen	2 Markknochen	1 Stück Speckschwarte
1 Suppenbund	1 Zwiebel	10 Pfefferkörner
10 Pimentkörner	3 Lorbeerblätter	Petersilienstiele
3 Scheiben Ingwer	Salz, Wasser	

Kartoffeln mit Schale kochen, dabei etwas Kümmel und Salz hinzufügen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln abdampfen lassen. Die Knollen schälen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

Zwiebeln fein würfeln und bei milder Hitze in Sonnenblumenöl 6-8 Minuten glasig dünsten. Zu den Kartoffeln geben und circa 2 Kellen Brühe angießen. Alles vorsichtig vermengen, dann die Schüssel abdecken und den Kartoffelsalat-Ansatz 1 Stunde ziehen lassen.

Derweil den Speck würfeln oder in Streifen schneiden und mit etwas Pflanzenöl 3-4 Min. braten. Die Speckstücke anschließend in ein Sieb geben und das flüssige Fett abtropfen lassen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken beziehungsweise in feine Ringe schneiden. Die Eier etwa 8 Minuten kochen, pellen und grob hacken. Speck und Kräuter zum Kartoffelsalat geben und nochmals Brühe dazugeben. Der Salat sollte eine sämige Konsistenz haben. Den Salat mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Öl hinzufügen. Zum Schluss die Eier unterheben. Den Salat nochmals etwas ziehen lassen.

## Für die Brühe:

Für die Brühe die Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne schwarz rösten. Die Gemüse putzen. Alle Zutaten in einen Topf geben, dann kaltes Wasser hinzufügen bis alles knapp bedeckt ist. Kräftig aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Die Brühe etwa 1,5 Stunden bei milder Hitze köcheln lassen. Der Schaum setzt sich während des Kochens nach unten ab und klärt die Brühe. Die Brühe gegebenenfalls noch etwas salzen. Für den Kartoffelsalat werden etwa 500-750 ml benötigt. Der Rest eignet sich für Suppen und Soßen und kann eingefroren werden.

## Tipps:

Als Beilage schmeckt gekochter oder roher Schinken oder eine saftige Brühwurst.  
Zum Kartoffelsalat ein Glas Grauburgunder servieren.

Rainer Sass am 04. März 2022

## Reis nach Pariser Art mit Salatherzen

### Für 6 Personen:

#### Für den Reis:

400 g Basmatireis	3 Schalotten	5 mittelgroße Kräuterseitlinge
4 Stangen Staudensellerie	1 EL Puderzucker	Butter
3 Scheiben Kochschinken	100 g Butter	0.5 Bund Petersilie
Rapsöl	Salz, Pfeffer, Zucker	3 Römersalatherzen

#### Für die Vinaigrette:

4 Bio-Mandarinen	1 EL Honig	2 EL Balsamessig
2 EL weißer Balsam-Essig	2 EL Rapsöl	2 EL Walnussöl
Salz, Pfeffer		

#### Für den Reis:

Basmatireis mit Wasser in eine Schüssel geben und waschen. Das Wasser 2-3 mal austauschen, bis es klar bleibt. Den Reis mit Wasser und 1 Prise Salz aufsetzen und gar kochen. Zum Schluss 2 EL Butter hinzufügen und vorsichtig mit dem Reis vermengen.

Schalotten, Kräuterseitlinge und Staudensellerie putzen und in Scheiben, den Kochschinken in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Etwas Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Staudensellerie und Schalotten darin anbraten. Den Schinken hinzufügen und ebenfalls anbraten. Alles salzen, pfeffern und leicht zuckern. Dann den Reis hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Wieder etwas Butter und die Petersilie dazugeben. Wer es saftiger möchte, kann noch ein bisschen Wasser angießen. Römersalatherzen halbieren. 2 EL Puderzucker mit Butter in einer Pfanne schmelzen und den Salat darin von allen Seiten anrösten.

#### Für die Vinaigrette:

Mandarinen gut abwaschen und die Schale abreiben. Die restliche Schale bis unter die Haut abschneiden und die Filets aus den Lamellen schneiden. Den restlichen Saft auffangen.

Mandarinensaft und -abrieb in eine Schüssel geben und mit Honig, Essig und Ölen zu einer Vinaigrette verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandarinenfilets in die Vinaigrette legen.

#### Anrichten:

Den Butterreis auf Teller verteilen und je 1 Salathälfte darauf platzieren. Darauf die Mandarinenfilets legen und die Vinaigrette darüber träufeln.

Rainer Sass am 06. November 2022

## Spaghetti Carbonara mit gebratenen Tomaten

### Für 4 Personen:

300 g Spaghetti	100 g durchw. Speck	2 Eier
1 Eigelb	80 g Parmesan	1 EL gemörserte Pfefferkörner
1 Prise Salz	10 Cocktailtomaten	Olivenöl
Petersilie		

Den Speck in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck knusprig braten. Dabei gemörserten Pfefferkörnern hinzufügen und kurz mitrösten. Den Speck auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Spaghetti in Salzwasser kochen. Parallel die Eier und das Eigelb in einer hohen Pfanne verrühren und mit dem Käse vermengen. Einige Esslöffel Kochwasser von den Spaghetti zur Eigelbmasse geben. Die Masse sollte eine dickflüssige und sämige Konsistenz haben. Jetzt die tropfnassen Spaghetti und den Speck in die Pfanne geben und die Zutaten gut vermengen. Alles noch einmal vorsichtig erhitzen. Die Eiermasse sollte flüssig bleiben und nicht stocken.

Wer mag, kann noch Tomaten hinzufügen. Dafür die Tomaten halbieren und die Stielansätze entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten kurz und scharf anbraten.

### Servieren:

Die Spaghetti auf eine Platte geben. Gebratenen Tomaten, etwas gemörserten Pfeffer und gehackte Petersilie darüber streuen. Dazu passt ein Glas Pinot grigio.

Rainer Sass am 04. Juni 2021

## Spargel-Quiche mit Schinken

### Für 4 Personen:

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz, Zucker
1 EL Butter	200 g gekochter Schinken	450 g Blätterteig
3 Eier	200 ml Sahne	weißer Pfeffer Muskat
2 EL Dill	2 EL Petersilie	2 EL Schnittlauch

Spargel schälen und in Stücke schneiden. Kochwasser mit etwas Salz und Zucker würzen und die Spargelstücke darin 4-5 Minuten garen.

Herausnehmen und abtropfen lassen. Kräuter hacken bzw. in Röllchen schneiden, Schinken in Streifen schneiden.

Ein tiefes Backblech mit etwas Butter bestreichen oder mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig darauf ausrollen. Er sollte bis zur oberen Backblechkante reichen. Spargel auf dem Teig verteilen, entweder gemischt oder geteilt nach Farben. Darauf die Schinkenstreifen geben.

Eier aufschlagen, mit der Sahne verquirlen und die Kräuter hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiersahne gleichmäßig über den Spargel gießen. Wer mag, kann den restlichen Teig in Streifen schneiden und als Gitter auf die Quiche legen.

Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft) auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Rainer Sass am 16. April 2022

## Spargel-Schinken-Röllchen aus dem Ofen

### Für 10 Stück:

10 Stangen weißer Spargel	10 Sch. gekochter Schinken	10 Cocktailtomaten
100 g Parmesan	100 g Bergkäse	200 ml Sahne
½ Bund glatte Petersilie	5 Zweige Rosmarin	5 St. 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 Oberhitze 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 06. Juni 2022

# Index

- Avocado, 44, 135
- Bürgermeisterstück, 89, 92
- Baiser, 6
- Bananen, 8
- Bauch, 112
- Bearnaise, 116
- Biskuit, 6
- Blumenkohl, 91, 124
- Bohnen, 51, 131
- Braten, 92, 106, 112
- Bratkartoffeln, 19, 95
- Bratklops, 68, 69, 72
- Brokkoli, 48, 51, 79, 126, 129
- Brombeeren, 10
- Butter, 116, 117
- Carbonara, 148
- Chicoree, 127
- Couscous, 62, 112
- Crème, 10
- Curry, 126
- Duroc, 110
- Eier, 100, 102, 125, 130
- Eis, 7
- Eisberg, 48, 98
- Ente, 54
- Enten-Brust, 40–42
- Enten-Keule, 47
- Erbsen, 29, 79, 98
- Erdbeeren, 6, 8
- Fenchel, 112
- Filet, 43, 79, 111
- Fisch, 14, 36, 100
- Fisch-Filet, 135
- Fisch-Frikadelle, 27
- Fleisch, 91, 100, 101, 107, 113, 120
- Früchte, 8, 10
- Gans, 58
- Gorgonzola, 127
- Grünkohl, 23, 47, 108
- Grapefruit, 8
- Gurke, 2, 15, 72, 91, 95, 110
- Hähnchen-Brust, 44, 46, 48, 56
- Hähnchen-Schenkel, 53
- Hüfte, 78, 92
- Hühner-Brust, 46
- Hackfleisch, 68, 69
- Heilbutt, 24
- Hering, 16, 19, 25
- Huhn, 47, 49, 50, 58, 59
- Johannisbeeren, 10
- Kabeljau-Filet, 15, 26, 35
- Kasseler, 108
- Kaviar, 31
- Kirschen, 7
- Klops, 65, 67
- Knödel, 9
- Kohl-Roulade, 64
- Kohlrabi, 21, 51
- Kotelett, 80, 93, 109, 110
- Kräuter, 116, 117
- Kraut, 24
- Lachs, 18, 22, 25, 31
- Lachs-Filet, 20, 21, 27
- Lachs-Forelle, 19, 28
- Lamm, 64
- Lauch, 91
- Linsen, 18, 53, 101
- Möhren, 18, 32, 33, 46, 54, 59, 75, 91, 92, 97,  
101, 106, 113, 120, 134, 138, 141
- Mandeln, 6, 7
- Mascarpone, 8
- Matjes, 29
- Meeresfrüchte, 134
- Mousse, 11
- Nacken, 109, 113
- Nudeln, 3, 54, 81, 84, 128, 129, 148

Obst, 116, 135  
 Orangen, 7, 8  
  
 Pak-Choi, 43  
 Paprika, 24, 36, 44, 46, 53, 54, 111  
 Pastinaken, 33  
 Perlhuhn-Brust, 55  
 Pfeffer, 117  
 Pilze, 24, 26, 42, 43, 54–59, 68, 69, 85, 88,  
 90, 93, 98, 113, 120, 140, 147  
 Porterhouse, 93  
 Poularden-Brust, 45  
 Pudding, 6  
 Pute, 51  
 Puten-Brust, 57  
  
 Röstli, 2, 22, 135  
 Radicchio, 17, 98, 102  
 Radieschen, 15, 29, 33, 50, 53, 72, 107, 109,  
 134  
 Ragout, 81  
 Red-Snapper, 17  
 Reh, 138, 140, 141  
 Reh-Filet, 139  
 Reh-Schnitzel, 142  
 Reis, 7, 56, 85, 147  
 Rettich, 14, 31, 50, 75, 97  
 Rind, 64, 65, 120  
 Rinder-Hack, 62, 67, 71  
 Roastbeef, 95  
 Rosenkohl, 130  
 Rostbraten, 98  
 Rotbarsch, 15, 23, 32  
 Rote-Bete, 33, 102  
 Rotkraut, 68, 69  
 Roulade, 91  
 Rucola, 22, 25, 26, 28, 30, 50, 88, 107, 109,  
 131  
 Rumpsteak, 96  
  
 Sabayon, 11  
 Saibling-Filet, 33  
 Salat, 2, 146, 147  
 Saltimbocca, 74  
 Schinken, 146–149  
 Schnitzel, 74, 107, 111  
 Scholle, 20, 33  
 Schoten, 36, 51, 62, 64, 75, 85, 111, 126, 128,  
 129, 131  
 Seelachs, 30  
 Seeteufel, 34  
  
 Sellerie, 2, 18, 25, 27, 35, 36, 46, 54, 58, 64,  
 75, 80, 81, 91, 92, 97, 101, 106, 110,  
 120, 131, 132, 134, 138, 141, 147  
 sonstige, 103  
 Spätzle, 3  
 Spargel, 45, 51, 72, 117, 121, 128, 132, 148,  
 149  
 Speck, 101, 146, 148  
 Spinat, 14, 17, 42, 75, 80, 113  
 Steak, 88, 90, 93, 113  
 Suppen, 36  
  
 Tafelspitz, 75, 97  
 Tagliatelle, 128  
  
 Vanille-Eis, 11  
 Vegan, 132  
  
 Weißkohl, 64, 85  
 Wein, 116, 117  
 Wild, 138–142  
 Wildschwein, 143  
 Wirsing, 71  
 Wurst, 101  
  
 Zander-Filet, 37  
 Zucchini, 46, 57, 62, 126, 131