

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Rainer Sass

2023

26 Rezepte

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

Inhalt

Fisch	1
Ceviche von der Dorade, Erbsen-Püree, Melonen-Salat	2
Karpfen blau, Meerrettich-Dip, gebratene Salatherzen	3
Lachsforelle im Kartoffel-Mantel mit Avocado-Dip	4
Lasagne mit Lachs, Spinat und Schinken	5
Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten	6
Skrei-Filet mit Auberginen	7
Geflügel	9
Enten-Keulen mit Kartoffel-Möhren-Gemüse	10
Gänse-Braten mit Kartoffel-Klößen und Sauerkraut	11
Offener Geflügel-Burger mit geschmorten Äpfeln	13
Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen	14
Kalb	15
Cordon bleu mit Linsen-Gemüse	16
Lamm	17
Lamm-Filet mit Käse-Soße	18
Salat	19
Sellerie-Salat mit Kartoffel-Rösti	20
Schwein	21
Gyros vom Drehspieß	22
Schweine-Filets gegrillt	22

Suppen	23
Tomaten-Orangen-Suppe	24
Tomaten-Suppe mit Baguette	25
Vegetarisch	27
Blattsalat mit Kartoffeln und Birnen	28
Crostini mit Spargel-Erbesen-Creme	29
Nudel-Auflauf mit Gemüse und Tomaten-Soße	30
Pizza mit Grünkohl	31
Wild	33
Maibock-Gulasch mit Pilzen	34
Reh-Rücken mit Sellerie-Püree und Honig-Birnen	35
Reh-Rücken-Filets mit Pfifferlingen	36
Wurst-Schinken	37
Schinken-Käse-Toast mit grünem Spargel	38
Stübbels mit Kartoffeln	39
Index	40

Fisch

Ceviche von der Dorade, Erbsen-Püree, Melonen-Salat

Für 6 Personen:

1 kg Dorade	5 Limetten	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	1 Chilischote	1 Zehe Knoblauch
Melonensalat	Meersalz	

Für den Salat:

1 rote Zwiebel	1 Stange Staudensellerie	2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Honigmelone	Olivöl	Zitronensaft
helle Crema di Balsamico	1 Prise Salz	1 Prise Zucker

Für das Erbsenpüree:

1 Packung (TK) Erbsen	1.5 EL Crème-fraîche	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	2 EL Minze	

Doradenfilets auslösen, häuten und die Gräten entfernen. Die Filets waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden, ähnlich wie bei Räucherlachs. Limetten und Zitronen auspressen. Den Saft in eine breite Schüssel geben und ganz leicht salzen. Knoblauchzehe andrücken, Ingwer reiben und die Chilischote in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Zitronensaft vermengen. Die Fischscheiben in den Sud legen und 20-30 Minuten marinieren bzw. in der Säure garen. Die Filets müssen dabei mit dem Sud bedeckt sein. Gegebenenfalls mehrmals wenden. Wer keine Dorade mag, kann alternativ auch Kabeljau verwenden.

Für den Salat:

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie säubern und in feine Streifen schneiden. Die Melone mit einem Kugelausstecher aushöhlen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden - Menge nach Gusto. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Zucker, Olivöl, Crema di Balsamico und Zitronensaft süß-säuerlich abschmecken.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen in einen Topf geben und mit etwas Wasser kurz erhitzen. Das Wasser abgießen und die Erbsen mit einem Pürrierstab, Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zu einem groben Mus verarbeiten. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Wer mag, kann noch gehackte Minze dazugeben. Das Püree sollte eine stabile Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein.

Anrichten:

Doradenfilets auf Teller geben, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit etwas flockigem Meersalz bestreuen. Aus dem Erbsenpüree jeweils 1 Nocke formen und neben die Fischfilets setzen. Den Salat hinzufügen und das Erbsenpüree mit fein gehackter Minze bestreuen. Wer mag, kann die Ceviche und die Beilagen auch in den ausgehöhlten Melonenhälften schichten und als fruchtigen Salat servieren.

Rainer Sass am 03. September 2023

Karpfen blau, Meerrettich-Dip, gebratene Salatherzen

Für 4 Personen:

1 Karpfen	1 l Wasser	6 EL Weißweinessig
100 ml Weißwein	1 Möhre	2 Zwiebeln
4 Lorbeerblätter	4 Zweige Petersilie	1 Stange Staudensellerie
0.5 Zitrone	1 EL Pfefferkörner	2.5 EL Salz

Für den Meerrettich-Dip:

200 g Crème-fraîche	200 g Schmand	3 EL süße Sahne
2 EL Meerrettich	2 EL geriebener Meerrettich	1 Bio-Zitrone
Salz, Zucker		

Für die Römersalat-Herzen:

2 Römersalat-Herzen	1 EL Butterschmalz	1 EL Puderzucker
---------------------	--------------------	------------------

Für die Kartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	1 EL Butterschmalz
2 EL Pflanzenöl	Salz, Zucker	

Der Karpfen sollte unbedingt frisch sein und eine schleimige Oberfläche haben. Am besten vom Fischhändler ausnehmen und längs halbieren lassen.

2-3 EL Essig mit der gleichen Menge Wasser leicht erwärmen und die Hautseiten der Karpfenhälften damit begießen. Dadurch bekommt die Haut bereits vor dem Kochen eine blaue Färbung. Gemüse und Zwiebeln putzen und in grobe Stücke teilen. Wasser in einen breiten Topf geben und erhitzen. Gemüse, Gewürze, restlichen Essig, Weißwein und Gewürze dazugeben. Zitronensaft und die ausgepresste Zitrone hinzufügen. Den Sud aufkochen und kräftig salzen, Hitze reduzieren. Der Sud sollte nur noch leicht simmern. Die Karpfenhälften hineingeben und etwa 12-15 Minuten garziehen lassen.

Für den Meerrettich-Dip:

Crème fraîche, Schmand und Sahne verrühren. Meerrettich aus dem Glas und frisch geriebenen Meerrettich hinzufügen. Die Creme mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Für die Römersalat-Herzen:

Römersalat-Herzen säubern und halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Salatblätter darin einige Minuten braten. Dabei mit etwas Puderzucker bestreuen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln. In Salzwasser garen, danach gut abtropfen lassen. Butterschmalz und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Dabei salzen und leicht zuckern. Petersilie säubern und fein hacken. Zum Schluss mit den Kartoffeln vermengen.

Servieren:

Den Karpfen vierteln und mit etwas Sud auf Teller geben und dazu etwas Meerrettich-Dip geben. Die gebratenen Salatherzen und die Kartoffeln separat dazu servieren.

Rainer Sass am 29. Dezember 2023

Lachsforelle im Kartoffel-Mantel mit Avocado-Dip

Für 4 Personen:

Zutaten	2 reife Avocados	3 mittelgroße Tomaten
2 EL Olivenöl	Zucker, Salz	1 Bio-Zitrone
1 Prise Chilipulver		

Für den Fisch:

500 g Lachsforellenfilet	Salz, Pfeffer	4 EL Mehl
2 EL mittelscharfer Senf	3 festk. Kartoffeln	einige Zweige Thymian
Butterschmalz	Rapsöl	frische Petersilie
4 Scheiben Zitrone		

Comaten vom Strunk befreien, entkernen und würfeln. Die Tomatenwürfel mit Olivenöl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und circa 20 Minuten marinieren. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauskratzen. In eine flache Schüssel geben und mit den marinierten Tomaten zerdrücken. Noch etwas Olivenöl dazugeben und mit Zitronensaft, - abrieb, Salz, Zucker und Chili würzen.

Für den Fisch:

Lachsforellenfilets gut säubern, entgräten und portionieren. Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein Küchentuch legen und die Flüssigkeit herausdrücken. Kartoffelraspeln und Mehl auf separate Teller verteilen. Kartoffeln leicht salzen. Thymian säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie waschen und trocknen.

Fischfilets leicht salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Je 1 Filetseite mit Senf bestreichen und in die Kartoffelmasse drücken. Dann die andere Filetseite mit Senf bestreichen, umdrehen und ebenfalls in die Kartoffelraspeln drücken.

Die Kartoffeln sollten gut am Filet haften bleiben.

Butterschmalz und Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten. Die Garzeit beträgt etwa 4-5 Minuten. Den Fisch öfter wenden und zum Schluss mit Thymian bestreuen.

Avocado-Dip auf Teller geben, je 1 gebratenes Fischfilet darauf setzen. Mit Petersilienblättern und Zitronenscheiben garnieren.

Rainer Sass am 26. Mai 2023

Lasagne mit Lachs, Spinat und Schinken

Für 4 Personen:

Für die Béchamelsoße:

50 g Butter	50 g Mehl	500 ml Sahne
1 Knoblauchzehe	1 Prise Muskat	1.5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Weißwein-Soße:

100 ml Weißwein	100 ml Sahne	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer		

Für die Lasagne:

1 Pack. Lasagneblätter	500 g Lachsfilet	6 Sch. Kochschinken
400 g frischer Spinat	100 g Parmesan	Salz, Olivenöl

Für die Béchamelsoße:

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren.

Sahne unter Rühren nach und nach dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Soße mit Muskat, durchgepresstem Knoblauch, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl würzen und zu einer cremigen Konsistenz einkochen lassen. Dabei immer gut rühren, damit nichts anbrennt. Die fertige Béchamelsoße beiseitestellen.

Für die Weißwein-Soße:

Weißwein und Sahne in einen Topf geben und leicht erhitzen.

Die Soße mit Pfeffer, Salz und durchgepressten Knoblauch würzen und ebenfalls beiseitestellen.

Für die Lasagne:

Spinat gründlich waschen und die Wurzelansätze entfernen.

Etwas Wasser in einem breiten hohen Topf erhitzen und leicht salzen.

Die Spinatblätter darin portionsweise kurz blanchieren, auf ein Tuch legen und abtropfen lassen.

Das Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden, Hartkäse reiben.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (circa 35 x 25 cm) mit etwas Butter oder Olivenöl einpinseln und Lasagneblätter darin auslegen.

Eine Schicht Béchamelsoße darüber streichen und etwas Spinat darauf geben.

Den Spinat mit geriebenem Käse bestreuen. Darauf Lachs- und Schinkenscheiben legen, dann wieder Béchamelsoße darüber geben. 1 bis 2 weitere Schichten hinzufügen - die Lasagne sollte nicht zu dick werden. Mit Lasagneblättern abschließen.

Diese mit Käse bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Weißwein-Soße über die Lasagne und an die Ränder der Auflaufform gießen.

40 Minuten im Ofen garen. Nach 20 Minuten die Hitze auf 180 Grad reduzieren. Die obere Lasagneschnitt sollte schön braun und knusprig sein, das Innere weich.

Lasagne in Stücke teilen und anrichten.

Wer mag, serviert dazu einen fruchtigen Dip. Dafür frische Ananas in Stücke schneiden und mit etwas Chili und Olivenöl pürieren.

Rainer Sass am 10. April 2023

Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten

Für 4 Personen:

Für den Fischfond:

1.5 kg Fischkarkassen	1.5 l Wasser	200 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut	1 Knolle Fenchel	1 Knolle Sellerie
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	50 g weiße Champignons
2 frische Lorbeerblätter	1 EL schwarzer Pfeffer	

Für Oktopus und Muscheln:

1 kleiner frischer Oktopus	500 g Miesmuscheln	0.5 Knolle Fenchel
1 Stange Sellerie	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
Olivenöl	200 ml Weißwein	

Für die Reispfanne:

300 g Paella-Reis	2 Schalotten	1 l Fischfond
1 scharfe Chilischote	1 Stange Sellerie	0.5 Paprikaschote
2 Zehen Knoblauch	0.5 Knolle Fenchel	4 Tomaten
200 ml Weißwein	100 ml roter Portwein	Salz, Pfeffer, Olivenöl
2 Doradenfilets	400 g Tintenfisch	12 rohe Garnelen
1 Bund Petersilie		

Für den Fischfond:

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

Gemüse, Champignons und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden.

Karkassen, Gemüse, Pilze und Gewürze in einen großen Topf geben. Kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und alles etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt.

Ein feines Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Fond nach und nach hineingießen.

Für Oktopus und Muscheln:

Den Oktopus etwa 45 Minuten in Salzwasser köcheln lassen. Er sollte schön weich und aromatisch sein. Anschließend in Stücke schneiden. Auch die Muscheln vorkochen. Dafür Fenchel, Sellerie, Knoblauch und Schalotte putzen/schälen und in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und in Olivenöl anschwitzen. Muscheln, etwas Salz und Weißwein hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Sud zum Ende der Garzeit in die Reispfanne geben - nicht geöffnete Exemplare aussortieren. Wer mag, kann einen Teil der Muscheln auslösen.

Für die Reispfanne:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie, Paprika und Fenchel säubern und in kleine Würfel schneiden. Tomaten entkernen, häuten und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer breiten und hohen Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse bis auf die Tomaten darin farblos anschwitzen. Den Reis hinzufügen und mit den Zutaten vermengen.

Fischfond angießen und unter ständigem Rühren kochen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist. Dann wieder Fischfond oder Weißwein hinzufügen und wieder einkochen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist.

Zum Ende der Garzeit Portwein, Muscheln mit Sud, Oktopusstücke und Tomaten hinzufügen. Parallel die Fischfilets und Meeresfrüchte zubereiten.

Tintenfischtuben gegebenenfalls ausnehmen, etwas salzen und in Olivenöl 2- 3 Minuten braten. Danach zum Reis geben. Garnelen säubern, leicht salzen und ebenfalls 2-3 Minuten braten, dann zum Reis geben.

Die Haut der Fischfilets mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen, in größere Stücke schneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf den Hautseiten etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wenden und kurz auf der Fleischseite weiter braten.

Die Reispfanne mit den Meeresfrüchten auf Teller geben, die gebratenen Fischfilets darauf setzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rainer Sass am 15. November 2023

Skrei-Filet mit Auberginen

Für das Gemüse:

Für 4 Personen:

1 mittelgroße Aubergine	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 St. Staudensellerie	1 EL Kräuter der Provence	1 Chilischote
400 g Tomatenpüree	2 EL Tomatenmark	Salz, Zucker
1 Tasse Wasser	1 EL Kapern	1 Bio-Limette

Für den Fisch:

4 Skrei-Filets	Salz, Butter	Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 kl. Stück Staudensellerie	1 Stängel Petersilie

Anrichten:

Petersilie

Aubergine waschen, trocknen und den Stiel entfernen. Anschließend in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Kräuter der Provence, Chili, gehackte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, alles vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken. Wasser und Kapern dazugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren. Zum Schluss mit Salz, Zucker, Limettensaft und -schale abschmecken.

Für den Fisch:

Die Filets abwaschen, trocknen und leicht salzen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin braten. Die angedrückte Knoblauchzehe, Petersilie und Staudensellerie hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und die Kabeljaustücke 3-4 Minuten braten, dabei mehrmals wenden und mit dem Bratensaft beträufeln.

Anrichten:

Das Auberginengemüse auf Teller verteilen und den Kabeljau daraufsetzen. Die Haut abziehen und die Filets mit etwas Salz und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 25. Februar 2023

Geflügel

Enten-Keulen mit Kartoffel-Möhren-Gemüse

Für 4 Personen:

4 Entenkeulen	750 g Kartoffeln	500 g Möhren
1 l Hühnerbrühe	1 Sternanis	1 Zweig Rosmarin
1 kleine Chilischote	2 cm Ingwer	2 EL Butterschmalz
4 Olivenöl	1 Prise Salz	

Entenkeulen säubern und leicht salzen. Kartoffeln und Möhren schälen und in Scheiben hobeln. Ingwer schälen, Chilischote entkernen, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen. Die vorbereiteten Gewürze zunächst grob zerkleinern, dann in einen Mörser geben. Den Sternanis und etwas Olivenöl dazugeben und alles zu einer dicklichen Masse verarbeiten.

Butterschmalz und Olivenöl in einem geräumigen Bräter erhitzen und die Entenkeulen goldbraun darin anbraten. Aus dem Bräter nehmen, Kartoffeln und Möhren hineingeben und ebenfalls etwas bräunen. 2 Kellen Brühe dazugeben, dann die Gewürzmasse und etwas Salz untermengen. Die Keulen auf das Gemüse legen und alles mindestens 1 Stunde schmoren lassen. Immer wieder etwas Brühe hinzufügen, damit nichts anbrennt. Das Gemüse sollte in der Brühe nicht kochen, sondern nur schmoren. Wer mag, kann die Keulen und das Gemüse auch im Ofen bei 180 Grad zu Ende garen.

Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen löst und kein roter Fleischsaft mehr austritt.

Die Keulen am Gelenk teilen und mit Gemüse servieren.

Rainer Sass am 02. Juli 2023

Gänse-Braten mit Kartoffel-Klößen und Sauerkraut

Für 4 Personen	1 (4-4,5 kg) Bauerngans	2 (Boskop-) Äpfel
2 Orangen	4 Zwiebeln	1 Bund Beifuß oder Rosmarin
Salz	2 EL flüssiger Honig	
Für die Rotwein-Soße:		
1 kg Gänseklein	Butterschmalz	1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln	1 EL Tomatenmark	0.75 l trockener Rotwein
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren	2 Scheiben Ingwer	Salz, Pfeffer
Für die Kartoffelklöße:		
1.2 kg mehlig. Kartoffeln	100 g Butter	6 Eigelb
100 g Kartoffelmehl	Salz, Muskat	50 g Semmelbrösel
1 EL Butter	1 Bund Petersilie	
Für das Sauerkraut:		
1 kg Sauerkraut	3 Zwiebeln	2 Äpfel
50 g Butter	0.7 l trockener Riesling	1 Lorbeerblatt
10 Wacholderbeeren	10 Pfefferkörner	5 Pimentkörner
1 TL Kümmel	1 TL Senfkörner	1 Nelke
1 Zehe Knoblauch	Salz, Honig	

Backofen auf 230 bis 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Gans säubern, Hals und überstehendes Fett entfernen. Den Hals in Stücke schneiden und für die Soße beiseitestellen. Ungeschälte Äpfel und Orangen in Stücke teilen. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Gans innen und außen mit Salz würzen und mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Die Beifuß-Zweige zerkleinern und ebenfalls dazugeben. Die Öffnung mit Zahnstochern und Küchengarn verschließen, die Keulenden zusammenbinden und die Flügel fixieren.

Die Gans mit der Brust nach oben auf einen Gitterrost in den Ofen legen.

Darunter ein hohes Backblech mit etwas Wasser stellen. Die Gans 30 Minuten bei 250 Grad garen, dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 2 bis 2,5 Stunden braten. Währenddessen immer wieder im unteren Brust- und Keulbereich anstecken. Die Gans ist gar, wenn sich die Keulen leicht lösen lassen und dabei kein roter Bratensaft mehr austritt. Je nach Qualität der Gans kann sich die Garzeit etwas verlängern.

Die Gans wie folgt tranchieren: Flügel abtrennen, Keulen am Rumpf entlang einschneiden und das Gelenk durchtrennen. Die Keulen am unteren Gelenk teilen. Die Brustfilets vorsichtig vom Knochen lösen und jeweils in 3-4 Stücke schneiden. Die Fleischstücke zurück auf das Backblech legen. Den Honig mit etwas Wasser verrühren und damit die Stücke bestreichen. Nochmals im Ofen erhitzen oder übergrillen.

Für die Rotwein-Soße:

Gänseklein in grobe Stücke teilen und in einem großen Schmortopf in Butterschmalz anbraten. Suppengrün und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Zu den Geflügelteilen geben und ebenfalls anbraten.

Tomatenmark unterrühren. Rotwein angießen und um 2 Drittel einkochen lassen. Dann Wasser hinzufügen, bis alle Zutaten leicht bedeckt sind. Kräuter, Wacholderbeeren und Ingwer dazugeben, den Topf halb verschließen und den Fond bei mittlerer Hitze 2 Stunden köcheln lassen.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Zurück in den Topf geben und um ein Drittel einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann beim Einkochen auch noch weitere Gewürze wie Orangenschale hinzufügen und die Soße anschließend mit Mehlbutter leicht binden.

Für die Kartoffelklöße:

Kartoffeln in Salzwasser kochen und etwas ausdämpfen lassen. Die lauwarmen Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Butter in einem Topf erhitzen. Eigelb, flüssige Butter und Kartoffelmehl zu den Kartoffeln geben und vermengen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen. Die Hände befeuchten und aus der Kartoffelmasse runde Klöße formen. Wer mag, füllt die Klöße mit gerösteten Weißbrotwürfeln. Die Klöße in siedendem Salzwasser 10-12 Minuten gar ziehen lassen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht rösten. Petersilie waschen, trocknen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

Für das Sauerkraut:

Die Flüssigkeit aus dem Sauerkraut drücken. Ein kleines Küchentuch mit Wacholderbeeren, Pfeffer, Piment, Nelke, Kümmel, Senfkörnern, Lorbeer und der leicht angedrückten Knoblauchzehe füllen und gut verknoten. Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Äpfel schälen und in Stücke schneiden.

Das Kraut mit den Zwiebeln, Äpfeln, Butter und dem Kräutersäckchen in einen Topf geben. Weißwein hinzufügen, bis die Flüssigkeit knapp über dem Kraut steht. Den Topf verschließen und bei kleiner Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Honig oder Zucker abschmecken.

Anrichten:

Die Gänsestücke auf Teller verteilen, Soße angießen und Sauerkraut sowie Klöße darauf geben. Die Klöße mit den Semmelbröseln und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 08. Dezember 2023

Offener Geflügel-Burger mit geschmorten Äpfeln

Für 4 Personen:

Für die Äpfel:

2 Äpfel	2 Schalotten	Olivenöl
250 ml Apfelsaft	1 Chilischote	1 EL Honig
Rapsöl	Salz, Zucker	

Für die Burger:

3 Hühnerbrüste	Salz	Olivenöl
Eisbergsalat	Radicchio	Balsamico-Creme
2 Hamburger-Brötchen	Ketchup	Mayonnaise
frischer Rosmarin		

Für die Äpfel:

Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in kleine Spalten schneiden.

Schalotten schälen und in Lamellen teilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Schalotten anschwitzen. Danach die Äpfel hinzufügen. Alles 2-3 Minuten bei mäßiger Hitze braten.

Parallel den Apfelsaft in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte einkochen.

Den reduzierten Saft zu den Äpfeln und Schalotten geben. Chilischote säubern, Kerne entfernen und klein schneiden. Zusammen mit Honig, Salz und etwas Zucker dazugeben. Alles kurz schmoren lassen, die Apfelspalten sollten nicht zerfallen. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles einen Moment ziehen lassen. Zum Schluss etwas frisches Rapsöl unterrühren.

Für die Burger:

Hühnerfleisch waschen, trocknen und mit einem scharfen Messer in sehr kleine Würfel schneiden. Die Masse mit Salz würzen und vermengen. Daraus Burger-Patties formen. Für eine runde Form und gleichmäßige Größe ist ein Servierring hilfreich. Jeweils etwas Masse hineingeben und andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Patties von beiden Seiten goldgelb braten. Derweil die Salate säubern und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Olivenöl und Balsamico-Creme würzen.

Anrichten:

Je 1 Brötchenhälfte auf Teller legen. Darauf Ketchup und Mayonnaise verteilen, dann geschmorte Äpfel mit etwas Sud und die Patties. Obendrauf Salat geben. Die Burger mit gehacktem Rosmarin bestreut servieren.

Rainer Sass am 20. Oktober 2023

Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen

Für den Salat:

500 g festk. Kartoffeln	5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel
5 Radieschen	2 Scheiben Kochschinken	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	

Für die Frikadellen:

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 04. Juni 2023

Kalb

Cordon bleu mit Linsen-Gemüse

Für das Fleisch:

4 dicke Kalbsschnitzel	4 Sch. aromatischer Käse	2 Sch. gekochter Schinken
2 Eier	50 g Mehl	100 g Semmelbrösel
1 EL Sahne	Salz, Pfeffer	4 EL Butterschmalz
Olivenöl		

Für das Linsengemüse:

200 g gelbe Linsen	1 mittelgroße Zucchini	1 rote Spitzpaprika
2 Schalotten	2 Tomaten	100 ml Gemüsebrühe
Zitronensaft	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
Chilipulver, Olivenöl		

Für das Fleisch:

In die Schnitzel tiefe Taschen schneiden. Das Fleisch innen und außen salzen und pfeffern.

In die Taschen je 1 Scheibe Käse und 0.5 Scheibe Schinken füllen. Die Öffnung mit Rouladen-
nadeln oder Holzspießen verschließen.

Mehl, Semmelbrösel und aufgeschlagene Eier auf je einen tiefen Teller geben. Die Eier verquirlen
und etwas angeschlagene Sahne hinzufügen. Die gefüllten Fleischscheiben zuerst in Mehl, dann
in der Eiermasse und zum Schluss in den Bröseln wenden.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten und panierten Fleischstücke
darin bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten goldbraun ausbacken.

Für das Linsengemüse:

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

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

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Paprika und Zuc-
chiniwürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Brühe hinzufügen und das Gemüse kurz
bissfest garen. Linsen und Tomaten dazugeben, alles gut vermengen und erwärmen. Die Pe-
tersilie unterheben und alles mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken. Zum
Cordon bleu servieren.

Rainer Sass am 25. Juni 2023

Lamm

Lamm-Filet mit Käse-Soße

Für 4 Personen:

Für die Käsesoße:

150 g halbfester Schnittkäse	2 Schalotten	Olivenöl
200 ml Weißwein	Sahne	Salz, Pfeffer
Muskat, Chili		

Für die Lammfilets:

4 Lammfilets	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für die Käsesoße:

Käse reiben oder in kleine Stücke teilen. Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen.

Weißwein hinzufügen und etwas einkochen lassen.

Den Käse nach und nach unterrühren und im Sud schmelzen lassen. Wer mag, kann noch etwas Sahne hinzufügen, um die Konsistenz etwas zu verdünnen. Die Soße mit Pfeffer, Salz, Muskat und etwas Chili abschmecken.

Tipp: Für eine leckere Käsesoße kann man viele Käsesorten verwenden - je nach Geschmack kräftige oder milde Sorten, sie können auch kombiniert werden. Damit sie schnell und gut schmelzen, sollten sie aber eher jung sein. Auch Edelschimmelkäse wie Gorgonzola eignet sich hervorragend.

Für die Lammfilets:

Lammfilets säubern und leicht salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets rundum anbraten. Dabei Knoblauch und Rosmarin mit in die Pfanne legen. Die Hitze reduzieren und die Filets 4-5 Minuten fertig garen.

Die Innentemperatur zum Schluss mit einem Küchenthermometer prüfen. Bei 52-55 Grad ist das Fleisch perfekt und im Kern saftig und rosa. Die Lammfilets pfeffern und mit der Käsesoße servieren.

Dazu passen Backkartoffeln oder Reis und Saisongemüse nach Wahl.

Rainer Sass am 25. Juni 2023

Salat

Sellerie-Salat mit Kartoffel-Rösti

Für 4-6 Personen:

5 Stangen Staudensellerie	250 g Knollensellerie	0.5 Ananas
2 Bio-Zitronen	100 g Mandeln	100 g Walnüsse
1 Apfel	250 ml süße Sahne	0.5 Vanilleschote
1 EL Ahornsirup	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

0.5 kg festk. Kartoffeln	1 EL Butterschmalz	2 EL Pflanzenöl
1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Stangensellerie säubern und in feine Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben teilen und danach in feine Stifte schneiden.

Zitronen waschen, trocken und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einer Reibe abreiben. Wasser zum Kochen bringen und mit etwas Zitronensaft würzen. Eine ausgedrückte Zitronenhälfte ebenfalls ins Kochwasser geben. Zuerst den Knollensellerie hineingeben und etwa 4 Minuten bissfest kochen. Nach 2 Minuten den Staudensellerie hinzufügen.

Das Gemüse in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen.

Sahne in einen Topf geben und um mindestens zwei Drittel einkochen lassen.

Dabei die aufgeschlitzte Vanillestange hinzufügen. Mandeln und Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Apfel entkernen, vierteln und mit Schale in hauchdünne Scheiben hobeln. Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Den Salat mit reichlich Zitronenzesten, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Außerdem noch Oliven- oder Rapsöl und etwas Kochwasser untermengen. Den Salat ziehen lassen und derweil die Rösti braten. Sellerieblätter waschen, trocknen und hacken. Erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in grobe Späne hobeln. In ein Geschirrtuch geben. Das Tuch eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Butterschmalz und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelraspeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und leicht andrücken.

Die Rösti bei mittlerer Hitze mindestens 5 Minuten braten, bis die Unterseite gut gebräunt und fest ist. Dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die gesamte Bratzeit beträgt mindestens 10-15 Minuten.

Wichtig: Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennt die Oberfläche, bevor die Kartoffelmasse innen gar ist.

Zum Schluss nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Rösti in Stücke teilen und mit je 1 Portion Selleriesalat servieren.

Rainer Sass am 23. Dezember 2023

Schwein

Gyros vom Drehspieß

Für 10 Personen:

2 kg Schweinenacken	2 EL Knoblauchpulver	2 EL getrock. Oregano
1 TL gemahl. Schwarzer Pfeffer	1 TL gemahl. Weißer Pfeffer	2 EL edelsüßes Paprikapulver
1.5 EL Salz	Zwiebeln, Salat	

Ein perfektes Gyros sollte möglichst am vertikalen Drehspieß zubereitet werden. Mittlerweile gibt es kleine Exemplare für zu Hause. Durch die Rotation und das gleichmäßige Grillen bildet sich an der äußeren Fleischschicht eine knusprige Kruste. Sie wird nach und nach in dünne Scheiben geschnitten und frisch serviert.

Für die Zubereitung benötigt man durchwachsenes Schweinefleisch aus der Schulter oder dem Nacken. Das Fett im Fleisch ist wichtig, da es dem Gyros Geschmack und Saftigkeit gibt.

Das Fleisch in dünne und gleichmäßig große Scheiben schneiden. Die Trockengewürze gegebenenfalls mörsern oder mahlen und miteinander vermengen. Je nach Geschmack kann man die Mengen der einzelnen Gewürze erhöhen, reduzieren oder zum Beispiel mit Kreuzkümmel, rotem Pfeffer, Thymian oder Majoran ergänzen.

Die erste Fleischscheibe von beiden Seiten würzen, dann auf die Arbeitsfläche legen. Nach und nach die weiteren Fleischscheiben darauflegen und jeweils mit 1 Prise Gewürzmischung bestreuen. Die geschichteten Fleischscheiben immer wieder etwas andrücken und formen, sodass ein runder und gleichmäßig breiter Turm entsteht.

Den Fleischturm mittig aufspießen und hochkant an den Grill stellen. Das geschichtete Fleisch etwa 30 bis 45 Minuten grillen und rotieren lassen, bis die äußere Schicht gar und knusprig ist. Die gegarte Schicht mit einem scharfen Messer dünn abschneiden und sofort servieren.

Etwa 10-15 Minuten warten, bis die nächste Schicht gar und knusprig ist. Das Gyros-Fleisch immer frisch servieren, da es schnell an Geschmack und Konsistenz verliert.

Servieren:

Das frisch geschnittene Gyrosfleisch mit etwas getrocknetem Oregano, Zwiebeln und Salat bestreuen. Dazu passen Tomaten-Reis oder andere Beilagen. Man kann Gyros auch klassisch in gerösteten Teigtaschen (Pita) anrichten. Dafür die Pitabrote aufschneiden, zur Tasche drehen und mit Fleisch, Salat, Zaziki oder anderen Zutaten füllen.

Rainer Sass am 13. November 2023

Schweine-Filets gegrillt

Für 4 Personen:

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

Schweinefilets in eine Schale legen. Zitrone waschen, die Schale mit einem Ziselierer abziehen und die feinen Streifen leicht hacken. Zitronenschale mit Olivenöl, Salz und Chiliflocken zu den Schweinefilets geben und alles gut vermengen. Das Fleisch mindestens 30 Minuten marinieren. Anschließend grillen oder in einer Pfanne braten.

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

Rainer Sass am 11. Juni 2023

Suppen

Tomaten-Orangen-Suppe

Für 4 Personen:

Für die Gemüse-Hühnerbrühe:

2 Hühnerkeulen	1 Suppenbund	1 Knolle Fenchel
1 TL Fenchelsaat	1 Lorbeerblatt	1 Zwiebel
2 l Wasser	1 EL Pfefferkörner	1 Prise Salz

Für die Suppe:

1 TL Tomatenmark	500 ml Tomatensaft	500 ml Orangensaft
1 l Hühnerbrühe	2 Orangen	1 Stange Zitronengras
1 Stück Ingwer	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie
1 Chilischote	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Brühe die Zwiebel mit Schale halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne schwarz rösten. Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und das Wasser und die Gewürze hinzufügen. Alles kräftig aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Brühe 1,5 Stunden köcheln lassen. Nach 1 Stunde die Hühnerkeulen hinzufügen.

Die gegarten Keulen entnehmen und das Fleisch von den Knochen zupfen.

Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und alle Zutaten auffangen.

Für die Suppe:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras anschneiden und andrücken. Ingwer schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Petersilienstängel und Ingwer farblos anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Dabei leicht zuckern. Nun die Brühe angießen und alles aufkochen lassen. Tomatensaft, Orangensaft, Chilischote und Zitronengras dazugeben. Je nach Geschmack kann man das Mengenverhältnis von Brühe, Tomatensaft und Orangensaft auch ändern.

Die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Orangen gut abwaschen, dann mit Schale vierteln und die mittleren weißen Häute entfernen. Die Viertel nochmals in mundgerechte Stücke schneiden und die letzten 5 Minuten mit in die Suppe geben. Zum Schluss das Hühnerfleisch in der Suppe erwärmen und grob gezupfte Petersilienblätter hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem kleinen Schuss frischem Olivenöl servieren.

Die Orangenstücke kann man mitessen oder nach Belieben nur den Saft herausdrücken.

Rainer Sass am 22. Dezember 2023

Tomaten-Suppe mit Baguette

Für 4-6 Personen:

Für die Suppe:

2 Dosen gestück. Tomaten	1 l Tomatensaft	2 kl. Dosen Tomatenmark
2 Möhren	2 Stangen Lauch	2 Stangen Staudensellerie
3 Zehen Knoblauch	2 Lorbeerblätter	Zucker
Salz	Pfeffer	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin		

Für die Baguettes:

1 Würfel frische Hefe	1 Prise Zucker	500 g Mehl
1 TL Salz	300-350 ml kaltes Wasser	Olivenöl

Für die Suppe:

Rosmarinnadeln von dem Zweig streifen und fein hacken.

Gemüse und den Knoblauch säubern und in sehr feine Würfel bzw. Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos darin anschwitzen. Dabei leicht zuckern, salzen und pfeffern. Nach 3-4 Minuten das Tomatenmark unter das Gemüse rühren und leicht anrösten. Dann gestückelte Tomaten, Tomatensaft und Lorbeerblätter hinzufügen, alles gut verrühren und 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit einem Mixstab kurz pürieren. Sie darf ruhig noch etwas stückig sein. Nochmals abschmecken und in Teller geben. Mit frischem Olivenöl beträufeln und mit gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Dazu Baguette servieren.

Für die Baguettes:

Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, mit Zucker bestreuen und etwas lauwarmes Wasser dazugeben. Leicht umrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mit Mehl und Salz in eine Küchenmaschine geben und alles verrühren. Nach und nach das kalte Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig nochmals mit der Hand gut durchkneten. Dann abdecken und an einen zimmerwarmen Ort stellen.

Gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Das dauert etwa 1 Stunde.

Den Teig teilen. Die Hälften jeweils zu Rechtecken ausrollen. Nun die Teigbahnen mit den Händen einrollen und dabei jede Schicht fest andrücken. Die Abschlusskanten und Enden besonders fest andrücken. Dabei den Teig mit den Fingern ineinander drücken.

Die Brote auf ein leicht eingöltes Backblech legen, dann wieder abdecken und nochmals 30-45 Minuten gehen lassen. Derweil den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Brote mit einem scharfen Messer circa 1 cm tief einschneiden und mit Wasser bepinseln. Etwa 30 Minuten im Ofen knusprig backen. Gleich zu Beginn eine Tasse kaltes Wasser auf den Ofenboden gießen. Die Tür schnell schließen. Nach 10 Minuten kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen. Bei modernen Öfen mit Automatikprogrammen das Baguette-Programm wählen.

Rainer Sass am 03. März 2023

Vegetarisch

Blattsalat mit Kartoffeln und Birnen

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 mittelgroßer Radicchio	2 längl. Köpfe Radicchio	1 gelber Chicorée
1 roter Chicorée	1 kleiner Endiviensalat	5 festk. Kartoffeln
3 Birnen	2 2 EL Rapsöl	

Salz, Zucker

Für die Vinaigrette:

2 EL Akazienhonig	2 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl
3 EL Weißwein-Essig	1 EL Himbeer-Essig	3 EL Crema di Balsamico
0.5 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

Für den Salat benötigt man Salatsorten mit leicht bitterem Aroma. Ein beliebter Bittersalat ist Radicchio. In runder oder länglicher Form sind die roten und dichtgewachsenen Köpfe ganzjährig erhältlich. Im Winter gibt es eine Vielzahl anderer Radicchio-Sorten. Sie werden hauptsächlich in Norditalien angebaut und haben beispielsweise dicke Blattrippen und helle oder bunten Farben. Fragen Sie auf dem Wochenmarkt oder im italienischen Feinkostgeschäft etwa nach Radicchio tardivo di Treviso oder Variegata di Castelfranco. Alternativ kann man den Salat mit anderen Bittersalaten zubereiten oder den Anteil an Chicorée oder Endivie erhöhen.

Die Salate gründlich waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Den Endiviensalat in kleine Blätter zupfen, auch die dickeren Stiele verwenden. In eine Schüssel geben.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einen Topf legen und Wasser hinzufügen, bis sie knapp bedeckt sind. Olivenöl und etwas Salz dazugeben, dann gar kochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen.

Birnen waschen, trocknen und die Hälfte der Schale in Streifen abziehen, sodass ein Zebra-Muster entsteht. Die Birnen anschließend teilen, entkernen und in Schiffchen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen kurz und scharf darin anbraten. Dabei etwas zuckern.

Für die Vinaigrette:

Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren. Der Honig sollte sich dabei gut auflösen und mit den anderen Zutaten verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf etwas mehr Honig oder Essig dazugeben. Die Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren zum Blattsalat geben und alles gut miteinander vermengen.

Anrichten:

Lauwarme Birnen und Kartoffeln auf Tellern verteilen und mit etwas Sud beträufeln. Darauf je 1 gute Portion Salat geben.

Rainer Sass am 27. Januar 2023

Crostini mit Spargel-Erbesen-Creme

Für 5 Personen:

Zutaten:

8 Stangen grüner Spargel	500 g frische Erbsen	5 EL Olivenöl
1 Zitrone	Salz, Pfeffer, Zucker	2 Zehen Knoblauch
2 EL Parmesan	2 Stängel Petersilie	2 Stängel Dill
1 Stängel Minze	10 Scheiben Baguette	

Spargel im unteren Drittel schälen und in kleine Stücke schneiden. Erbsen entweder aus den Schoten pulen oder auftauen (bei TK-Ware reichen 200 g). Spargel und Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 3-4 Minuten garen, dann abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das Gemüse mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Olivenöl und etwas Zitronensaft vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und ausgedrücktem Knoblauch pikant abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Chili hinzufügen. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken und mit der Creme vermengen.

Die Brotscheiben mit einigen Stücken Knoblauch und Olivenöl in einer Pfanne knusprig rösten. Auf Teller geben und mit der Spargel-Erbesen-Creme bestreichen. Mit Kräutern garniert servieren.

Rainer Sass am 29. Mai 2023

Nudel-Auflauf mit Gemüse und Tomaten-Soße

Für 4 Personen:

Zutaten	500 g Penne rigate	2 Zwiebeln
0.5 Spitzkohl	1 Fenchel-Knolle (mit Grün)	2 Möhren
1 Prise Cayenne-Pfeffer	1 TL Kreuzkümmel	20 Pfefferkörner
250 ml Milch	250 ml Sahne	3 Eier
100 g alter Deichkäse	1 Ziegenkäserolle	- 4 + Person(en)
200 g Edamer	Olivenöl, Salz	

Für die Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten	2 Zehen Knoblauch	1 EL Tomatenmark
1 Prise Chiliflocken	Olivenöl, Salz	Pfeffer, Zucker

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abschrecken und beiseitestellen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Spitzkohl und Fenchel säubern, vierteln und die Strünke entfernen. Anschließend in Streifen oder Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in kleine Stücke teilen. Alles in einen Topf geben und in Olivenöl etwa 5 Minuten anschwitzen, bis der Spitzkohl zusammenfällt. Kreuzkümmel in eine Pfanne geben und kurz anrösten. Anschließend mit den Pfefferkörnern in einen Mörser geben und zerkleinern. Das Gemüse damit würzen, außerdem noch Cayenne-Pfeffer und Salz hinzufügen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hälfte der Nudeln auf dem Boden einer Auflaufform verteilen und leicht salzen. Die Gemüsemischung auf die Nudeln geben und ebenfalls gleichmäßig verteilen. Mit den restlichen Nudeln belegen.

Milch, Sahne und Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Den Deichkäse reiben und hinzufügen. Die Masse gleichmäßig auf die Pasta-Gemüseschicht gießen und die Oberfläche mit etwas Olivenöl beträufeln. 20 Minuten im Ofen garen. Derweil den Edamer reiben und die Ziegenrolle in Scheiben schneiden.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Edamer bestreuen und mit den Ziegenkäsescheiben belegen. Nochmals etwas Olivenöl darüber geben, dann 20-30 Minuten im Ofen überbacken.

Für die Tomatensoße:

Während der Auflauf im Ofen ist, die Dosentomaten in einen Topf geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und zerstückeln. Knoblauch schälen, ausdrücken und zu den Tomaten geben. Tomatenmark, Chili und etwas Olivenöl hinzufügen. Alles erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Soße etwa 20 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Wer mag, kann noch etwas Orangensaft und Orangenschale hinzufügen.

Den Nudelaufbau in Portionen teilen und mit der Tomatensoße servieren.

Rainer Sass am 13. Januar 2023

Pizza mit Grünkohl

Für 3-4 Pizzen:

500 g Weizenmehl Typ 405	0,5 Würfel Hefe	300 ml Wasser
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	Olivenöl

Für den Belag:

500 g Grünkohl	100 g Parmesan	2 Kugeln Mozzarella
400 g Emmentaler	650 g passierte Tomaten	Salz, Zucker
12 Kirschtomaten	2,5 EL Majoran	

Hefe und Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Hefe und Wasser in die Schüssel einer Küchenmaschine geben, leicht vermengen und etwas quellen lassen. Olivenöl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz etwas mehr Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig in 3-4 Portionen teilen und zu Kugel formen. Die Kugeln in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken.

Bevorzugt über Nacht gehen lassen. Dafür eher einen etwas kühleren Ort wählen.

Für den Belag:

Grünkohl gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abschrecken und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Größere Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Parmesan sehr fein reiben. Emmentaler raspeln, Mozzarella in Stücke zupfen.

Passierte Tomaten mit Salz und Zucker würzen. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Wer es schärfer möchte, gibt noch Knoblauch und Chili dazu.

Backofen auf 250-300 Grad vorheizen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und die Pizzateiglinge zu dünnen Fladen ausrollen. Dünn mit den passierten Tomaten bestreichen, dann etwas Parmesan und Majoran darüber streuen.

Anschließend mit Grünkohl und Tomatenhälften belegen. Darüber Emmentaler und Mozzarella streuen. Nochmals etwas Majoran dazugeben und die Oberflächen mit Olivenöl beträufeln.

Die Pizzen auf einer der unteren Schienen 6-8 Minuten goldbraun backen (die genaue Backzeit richtet sich nach dem Ofen-Typ, der Hitze und dem Untergrund). Die fertigen Pizzen mit etwas flockigem Salz bestreuen und mit frischem Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 24. November 2023

Wild

Maibock-Gulasch mit Pilzen

Für 4 Personen:

Für den Fond:

1 kg Rehknochen	250 ml Rotwein	1.5 l Wasser
1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	1 EL Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner	Salz	

Für das Gulasch:

1 kg Maibock (Schulter, Keule)	1 kg Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren	1 EL Pfefferkörner	1 EL Steinpilzmehl
200 ml Rotwein	500 ml Rehfond	2.5 EL Butterschmalz
Salz	200 g frische Waldpilze	Sahne

Für den Fond:

Für ein perfektes Rehgulasch ist unbedingt ein guter Rehfond notwendig. Die Herstellung ist einfach und kann schon im Vorfeld erfolgen.

Die Rehknochen waschen und trocknen. Gemüse und Zwiebel putzen und in Stücke schneiden. Die Rehknochen in einem Topf goldbraun rösten, Gemüse und Zwiebelstücke hinzufügen und ebenfalls etwas bräunen. Tomatenmark dazugeben und alles mit Rotwein und Wasser ablöschen. Lorbeer, Wacholderbeeren und Rosmarin in den Fond legen und alles etwa 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Wer mag, kann die Flüssigkeit zusätzlich durch ein feines Tuch passieren. Den Fond mit etwas Salz abschmecken. Einen Teil für das Gulasch beiseitestellen, der Rest lässt sich gut einfrieren.

Für das Gulasch:

Das Fleisch waschen, gut trocknen und portionieren. Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Gulasch in kleinen Portionen rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln im gleichen Bratfett anrösten.

Zwiebeln und Fleischwürfel vermengen, Fond und Rotwein angießen. Gewürze und das Steinpilzpulver hinzufügen und das Gulasch leicht salzen. Statt Steinpilzpulver kann man getrocknete Steinpilze mörsern oder einweichen und zum Gulasch geben. Den Topf verschließen und das Gulasch etwa 1 Stunde bei milder Hitze schmoren. Je nach Beschaffenheit muss das Fleisch auch etwas länger garen, bis es weich und saftig ist.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Soße mit den Zwiebelresten etwas aufmixen.

Wer mag, kann die Soße mit Mehlbutter binden. Dafür Butter und Mehl in gleichen Teilen verkneten und in kleinen Portionen zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Gulasch zurück in den Topf füllen und nochmals abschmecken.

Pilze, zum Beispiel frische Pfifferlingen, putzen, in Butterschmalz anbraten und unter das fertige Gulasch mischen. Sahne schlagen und das Gericht damit krönen.

Rainer Sass am 18. Juni 2023

Reh-Rücken mit Sellerie-Püree und Honig-Birnen

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

700 g Rehrückenfilet	junge Fichtenzweige	einige Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Waldhonig	Pflanzenöl
Butterschmalz	Pfeffer, Salz	1 EL Wacholderbeeren

Für das Püree:

200 g Kartoffeln	600 g Knollensellerie	100 ml Sahne
100 ml Milch	1 EL Butter	Salz, Muskat, Honig

Für die Birnen:

4 Birnen	1 Zwiebel	200 ml Weißwein
500 ml Wasser	1 Chilischote	1 Stange Zimt
1 Sternanis	1 Orange	1 Zitrone
1,5 EL Honig		

Anrichten:

Zartbitterschokolade

Den Rehrücken von Sehnen, Fett und feinen Silberhäuten befreien und portionieren. Beide Pfefferarten, Salz und Wacholderbeeren in einen Mörser geben und zerkleinern. Die Fleischstücke mit der Gewürzmischung und etwas Pflanzenöl einreiben. Die Fichtenzweige säubern und gut trocknen.

Butterschmalz und Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und die Kräuter mit in die Pfanne geben. Das Fleisch etwa 3-4 Minuten braten, dabei wenden und mit dem Bratfett begießen. Zum Schluss etwas Waldhonig auf das Fleisch streichen.

Eine zweite Pfanne mit den Zweigen auslegen und die Fleischstücke darauflegen. Kräuter und Bratfett hinzufügen. Die Pfanne auf eine Herdplatte stellen und erhitzen. Die Tannenzweige geben so ihr Aroma an das Fleisch ab. Die Hitze reduzieren, damit die Zweige nicht verbrennen. Die Rückenfiles fertig garen, bis sie im Kern noch rosa sind und eine Kerntemperatur von etwa 55-58 Grad haben.

Alternativ kann man die Rehrückenfilets nach dem Anbraten im Ofen zu Ende garen. Dafür den Ofen auf 120-140 Grad vorheizen. Die Rehrückenfilets wie beschrieben braten, dann auf die Zweige legen und etwa 10 Minuten im Ofen garen.

Für das Püree:

Kartoffeln und Sellerie schälen, in Stücke schneiden, weich kochen und gut abtropfen lassen. Sahne, Milch und Butter erhitzen. Sellerie und Kartoffeln zerstampfen oder pürieren, dabei nach und nach die Sahne-Mischung hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Muskat und etwas Honig abschmecken.

Für die Birnen:

Birnen säubern, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Zwiebel in Lamellen teilen, Chilischote anritzen. Weißwein und Wasser zusammen in einen Topf geben und erhitzen. Chilischote, Zwiebeln, Zimtstange, Sternanis sowie je 1 Stück Orangen- und Zitronenschale hinzufügen. Honig in den Sud geben und alles etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Birnenhälften in den Sud legen und bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

Den Sud gegebenenfalls nochmals mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Anrichten:

Das Selleriepüree mittig auf Teller geben. Die Filets mit geriebener Zartbitterschokolade bestreuen und darauf platzieren. Zum Abschluss die Honig-Birnen mit etwas Sud auf den Rehrücken legen.

Reh-Rücken-Filets mit Pfifferlingen

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

4 (je 150-180 g) Rehrückenfilets	1 Zweig Rosmarin	1 Scheibe Ingwer
2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	Rehfond

Für die Pfifferlinge:

500 g Pfifferlinge	1.5 EL Butterschmalz	1.5 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie	Pfeffer, Salz	

Für das Fleisch:

Rehrückenfilets säubern, von Sehnen und Silberhaut befreien.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei starker Hitze goldbraun darin anbraten. Die Hitze reduzieren und die Filets 3-4 Minuten weiter braten. Rosmarinzweig und Ingwerscheibe mit in die Pfanne geben.

Während der Garzeit die Filets mehrmals wenden und mit dem Bratensud beträufeln. Die Kerntemperatur immer wieder mit einem Bratthermometer prüfen. Die Filets sollten innen noch rosa sein und 50-60 Grad nicht überschreiten. Erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

Den Rehfond erwärmen.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge trocken säubern und den angetrockneten Stielansatz entfernen. Große Exemplare teilen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 2-3 Minuten braten. Dabei salzen und pfeffern.

Petersilie hacken und zum Schluss über die Pilze streuen.

Die Filets mit Pfifferlingen und Rehfond servieren.

Wurst-Schinken

Schinken-Käse-Toast mit grünem Spargel

Für 4 Personen:

500 g grüner Spargel	4 EL grobes Paniermehl	4 Eier
8 Scheiben Kastenweißbrot		
3 EL geriebener Parmesan	Olivenöl	4 Scheiben Kochschinken
4 Scheiben Gouda	1 Tasse Mehl	Butterschmalz
4 Kirschtomaten	1 Beet Kresse	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Spargel im unteren Drittel schälen und die angetrockneten Enden abschneiden. Die Stangen anschließend halbieren. Das Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann beiseitestellen. Die Hälfte der Eier wachsw weich kochen, pellen und halbieren.

Brotscheiben mit etwas Parmesan bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Schinken und Käse belegen und etwas gemörserten Pfeffer darüber streuen. Jeweils mit einer zweiten Scheibe verschließen und alles gut zusammendrücken. Übrige Eier verquirlen und in eine breite Schale geben. Das Mehl ebenfalls in eine Schale füllen. Die belegten Toasts in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Anschließend in der Eimasse wenden.

Butterschmalz oder Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Toasts darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Gegebenenfalls nacheinander braten und warmstellen.

Parallel in einer weiteren Pfanne Oliven- oder Rapsöl erhitzen. Den Spargel hineingeben und zunächst scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den Spargel etwa 2-3 Minuten weiterbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Er sollte gar sein, aber noch etwas Biss haben. Zum Schluss die Kresse/Sprossen untermengen und die Tomaten hinzufügen und kurz rösten.

Anrichten:

Sandwiches auf Teller geben und den Spargel darauf verteilen. Tomaten und je 1 Eihälfte dazulegen. Mit gerösteten Semmelbröseln und schwarzem Pfeffer bestreuen und mit etwas Kresse garnieren.

Rainer Sass am 28. April 2023

Stübbels mit Kartoffeln

Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln	250 ml Sahne	500 ml Milch
3 St. Frühlingszwiebeln	1 EL Mehl	3 mittelgroße Schalotten
150 g durchw. Speck	1 Bund Schnittlauch	8 Eier
1 EL Piment	1 EL schwarze Pfefferkörner	Salz, Butterschmalz
1 EL Butter		

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Schalotten schälen und die Frühlingszwiebeln säubern. Beides in kleine Würfel und Ringe schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten anschwitzen.

Die Sahne und die Milch angießen. Alles bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sich die Speck- und Zwiebelaromen auf die Flüssigkeit übertragen haben.

Zimmerwarme Butter mit Mehl verkneten. Die Mehlbutter nun nach und nach in die Flüssigkeit rühren, bis sie schön sämig ist. Nun die Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gründlich aufschlagen.

Man kann auch nur die Eigelbe verwenden, oder 2-3 ganze Eier mit Eigelben der restlichen Eier vermengen. Die Eiermasse wird dann beim Garen etwas fester. Die Masse mit gemörsertem Pfeffer und Piment würzen. Etwas Pfeffermischung für das Anrichten beiseite stellen. Die Eier nur wenig salzen, da der Speck im Sud ebenfalls eine salzige Note hat.

Die Eiermasse in den Sahne-Milch-Sud gleiten lassen und darin etwas verteilen. Die Eier stocken und bilden unterschiedlich große Klümpchen. Wenn sie an die Oberfläche steigen sind sie fertig. Eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Die Stübbels mit Salzkartoffeln auf Teller geben und alles großzügig mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Außerdem noch eine Prise der vorbereiteten Pfeffermischung hinzufügen.

Rainer Sass am 25. Februar 2023

Index

Apfel, 20
Aubergine, 7
Auflauf, 30
Avocado, 4

Birne, 28

Ceviche, 2
Chicoree, 28
Cordon-bleu, 16

Dorade, 2
Doraden-Filet, 6

Eisberg, 13
Enten-Keule, 10
Erbsen, 2, 29

Filet, 18, 22

Gans, 11
Geflügel, 24
Grünkohl, 31
Gulasch, 34
Gurke, 14
Gyros, 22

Hähnchen-Brust, 14
Hühner-Brust, 13
Huhn, 10

Kabeljau-Filet, 7
Karpfen, 3
Kartoffeln, 20

Lachs-Filet, 5
Lachs-Forelle, 4
Lasagne, 5
Linsen, 16

Möhren, 3, 10, 25, 30
Mozzarella, 31

Nudeln, 5, 30

Paprika, 6

Pilze, 6, 34, 36
Pizza, 31

Rösti, 20
Radicchio, 13, 28
Radieschen, 14
Reh-Bock, 34
Reh-Rücken, 35, 36
Reis, 6
Rettich, 3

Sauerkraut, 11
Schinken, 38
Schnitzel, 16
Sellerie, 2, 3, 6, 7, 20, 25, 35
Spargel, 14, 29, 38
Speck, 39
Spinat, 5
Spitzkohl, 30

Tomaten, 25

Ziegenkäse, 30
Zucchini, 16