

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Ralf Zacherl

2008-2023

34 Rezepte

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

Inhalt

Dessert	1
Früchte in Wein-Gelee	2
Kaiserschmarrn mit Hüttenkäse und scharfer Mango	3
Mandel-Pancake mit Rum-Ananas, Rosmarin-Joghurt-Sorbet	4
Orangen-Schokoladen-Creme mit Erdbeeren und Basilikum	5
Rhabarber-Crumble mit Joghurt-Sauerampfer-Blitz-Eis	6
Schoko-Zucchini-Kuchen, Erdbeerpräsle, Mandel-Krokant	7
Fisch	9
Mozzarella in Carozza	10
Rotbarbe auf Soubise-Crème und rote Paprika	11
Schlemmer-Filet auf roh mariniertem Wurzelwerk	12
Seeteufel mit Glühwein-Espuma, Mandel-Polenta, Rosenkohl	13
Geflügel	15
Labskaus von Enten-Brust	16
Mit Garnelen gefüllte Ente auf Ingwer-Weißkohl	17
Pot-au-feu vom Perlhuhn	18
Puten-Braten mediterraner Art	20
Innereien	21
Kalb-Leber mit gebackener Blutwurst und Stampf-Kartoffeln	22
Kalb	23
Kalb-Rücken und Kalb-Bries mit Pilzen, wilder Brokkoli	24
Schnitzel, Meerrettich, Pommes frites, Soße, Trink-Salat	26

Meer	29
Blumenkohl-Chili-Suppe, Kapern, Jakobsmuscheln	30
Garnelen Ceviche mit Popcorn	31
Melonen-Carpaccio, Jakobsmuscheln, Limonen-Kräuter-Öl	32
Rind	33
Steak Tatar 2.0 mit Gurken-Joghurt	34
Salat	35
Salat von Taube, Chicorée und Walnüssen	36
Soßen	37
Lava-Soße	38
Vegetarisch	39
Gerösteter Lauch mit Blumenkohl, Eiern und Kapern	40
Spiegelei auf Spinat mit weißem Trüffel und Comté	41
Topfen-Pflanzerl mit Spinat-Nussbutter-Creme und Spargel	42
Vorspeisen	43
Lachs-Tatar mit Kartoffel-Wasabi-Espuma und lila Chips	44
Straußen-Rührei mit Räucherlachs, Apfel-Sellerie-Salat	45
Tintenfisch - Sellerie - Chili	46
Yin-Yang von Heilbutt, Wild-Lachs, Orangen-Fenchel-Salat	47
Wild	49
Gebratene Taube auf Chicorée-Salat mit Walnuss, Sellerie	50
Wurst-Schinken	51
Bratwurst, Sauerkraut, Kartoffel-Püree, Honigzwiebeln	52
Der rauchende Vulkan kleine Bratwurst mit Lava-Soße	53
Frühlingsrollen mit Salsiccia und Garnele auf Grünkohl	54
Index	55

Dessert

Früchte in Wein-Gelee

Für 4 Personen

Weingelee:

1 l Weißwein, trocken	1 EL Ingwer, frisch	300 g Zucker
16 Blätter Gelatine	3 Zitronen	Salz

Olympia-Früchte:

300 g Brombeeren, dunkel	300 g Erdbeeren	300 g Mango
300 g Kiwi	100 g Pistazienkerne	300 g Zuchtheidelbeeren
300 ml Sahne	1 EL Zucker	1 EL Vanillezucker

Weingelee:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Saft der Zitronen auspressen. Den Ingwer in Scheiben schneiden. Den Weißwein mit Zucker, Ingwer, Zitronensaft so lange erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Danach die Gelatine darin lösen und passieren. Das Gelee nun in einer Schüssel kaltstellen oder auf Eiswasser stellen und ab und zu umrühren. Erst wenn das Gelee anzieht, über die Früchte geben.

Olympia-Früchte:

In der Zeit die Beeren waschen, putzen und wenn nötig klein schneiden. Kiwi und Mango schälen und in Würfel schneiden. Danach die Früchte in fünf tiefe Suppenteller füllen, mit dem Gelee auffüllen und mindestens sechs bis acht Stunden kalt stellen. Die Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Die Teller kurz ins heiße Wasser tauchen, danach die Gelees stürzen und mit einem runden Ausstecher (circa sechs Zentimeter) je ein Loch in der Mitte ausstechen. Dann die Ringe auf einer großen Platte anrichten und den Kiwiring noch mit den gehackten Pistazien bestreuen. Zum Schluss noch um die Ringe die Vanillesahne spritzen. Viel Spaß und Hipp Hipp Hurra Olympia!

Ralf Zacherl am 08. August 2008

Kaiserschmarrn mit Hüttenkäse und scharfer Mango

Für 4 Personen

Mango:

1 – 2 Mango	50 g Zucker	0,2 l Orangensaft
2 TL Ingwer, frisch	1 – 2 TL Anapurnacurry	

Kaiserschmarrn:

2 Limonen, unbehandelt	6 Eier	160 g Mehl
0,5 l Milch, 1,5%	150 g Hüttenkäse	60 g Zucker
100 g Rosinen in Rum	50 g Mandelblättchen	80 g Butter
Puderrucker	Distelöl	Salz

Mango:

Den Saft der Limonen auspressen. Die Mango schälen, entkernen und aus den großen Stücken Würfel schneiden, die Reste fein hacken. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen, die Mangoreste und fein gehackten Ingwer zugeben, sirupartig einkochen und fein mixen. Dann mit Curry und Limettensaft würzen und die Mangowürfel darin marinieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Kaiserschmarrn:

Die Schale der Limonen abreiben. Die Eier trennen, das gesiebte Mehl mit einer Prise Salz und der Milch glatt rühren. Dann den Hüttenkäse, Eigelb, Limonenabrieb unterrühren, das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und vorsichtig unterheben. In die heiße Pfanne etwas Öl geben und den Teig circa einen Zentimeter hoch einfüllen. Wenn der Teig leicht angegangen ist, die Rosinen und Mandelblättchen einstreuen und den Schmarrn wenden. Dann im vorgeheizten Backofen circa sechs bis neun Minuten fertig backen. Nun den Kaiserschmarrn mit zwei Gabeln zerreißen, Butter zugeben und mit Puderrucker bestreuen. Diesen nun solange in der Pfanne schwenken, bis der Zucker leicht karamellisiert. Kurz vor dem Anrichten gut mit Puderrucker bestreuen und schnell mit der Mango servieren.

Tipp:

Kocht man für Kinder, sollten die Rosinen in Apfelsaft eingeweicht werden.

Ralf Zacherl am 25. Februar 2011

Mandel-Pancake mit Rum-Ananas, Rosmarin-Joghurt-Sorbet

Für vier Personen

Für das Sorbet:

1 Blatt Gelatine	0,1 l Weißwein	1 cl. Zitronensaft
80 g Zucker	1 TL frischen Rosmarin	1/3 Orangen-Abrieb
200 g Joghurt 3,5%	200 g Schmand	Prise Meersalz

Für den Mandel-Pancake:

3 Eier	1 EL Zucker	250 g Weizenmehl
1 TL Natron	1 Msp. Backpulver	1 Bio- Zitrone
Prise Meersalz	250 g braune Butter	0,5 l Buttermilch
100 g Mandelplättchen	Pflanzenöl	

Für die Rum-Ananas:

1 frische reife Ananas	4 cl brauner Rum	125 g Heidelbeeren
heller Ahornsirup	Pflanzenöl	1 Bund frischen Rosmarin
Puderzucker		

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Weißwein, den Zitronensaft und den Zucker für 3 Minuten einkochen. Dann den Rosmarin hinzugeben. Die ausgedrückte Gelatine darin lösen und leicht abkühlen lassen.

Joghurt, Schmand, Orangenabrieb und Salz zugeben, alles glatt rühren und zu einem cremigen Eis in der Eismaschine frieren.

Für den Mandel-Pancake:

Die Eier und den Zucker schaumig schlagen.

Das Mehl mit dem Natron und dem Backpulver mischen und fein sieben. Eine Prise Salz zu dem Mehlgemisch geben und mit der Buttermilch und einem Schuss Zitronensaft glattrühren. Anschließend den Eierschaum unterrühren und die braune Butter hinzugeben.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Mit Hilfe eines Esslöffels den Teig in die Pfanne geben und kleine Pfannkuchen ausbacken. Auf die noch flüssige Seite ein paar Mandelplättchen streuen.

Für die Rum-Ananas:

Die Ananas schälen, dabei die gesamte Schale entfernen, dass nur noch das gelbe Fruchtfleisch übrig bleibt. Die Ananas in Scheiben schneiden und in Öl (oder in Butter) anbraten. Mit dem Rum flambieren.

Kurz vor Ende der Garzeit die Heidelbeeren und etwas Ahornsirup mit in die Pfanne geben.

Den Rosmarin in einer Pfanne leicht kross braten und anschließend mit Puderzucker karamellisieren.

Die Pancakes mit der Ananas auf einem Teller anrichten, die Heidelbeeren darüberstreuen, eine Nocke Sorbet daraufsetzen und mit dem Rosmarin garnieren.

Ralf Zacherl am 01. Juli 2017

Orangen-Schokoladen-Creme mit Erdbeeren und Basilikum

Für 20 Personen

Orangen-Schokoladen-Crème:

24 Blatt Gelatine	6 Vanilleschoten	2 l Sahne, 30 %
32 Eier	400 g Zucker	300 g Kuvertüre, Zartbitter
12 Orangen, unbehandelt	10 cl Orangenlikör	3 kg Erdbeeren
Meersalz		

Basilikum-Sahne:

2 Bund Basilikum	70 g Zucker	0,7 l Sahne, 33 %
3 Blatt Gelatine	Meersalz	Espuma-Flasche
Espuma-Kapseln		

Brownies:

500 g Schokoladen-Nuss-Brownies	12 cl Orangenlikör	1,3 l Sahne, geschlagen
4 Zitronen	Zucker, braun	

Orangen-Schokoladen-Crème:

Die Gelatine einweichen. Die Kuvertüre fein hacken. Die Schale der Orangen abreiben. Die Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das Mark heraus schaben. Die zwei Liter Sahne mit den Vanilleschoten aufkochen und die Eigelb mit Zucker (in einer Metallschüssel) über einem Wasserbad aufschlagen. Die kochende Sahne unter Rühren zum Ei geben, so dass es abbindet (zur Rose abziehen). Wenn keine Bindung entstanden ist, die Schüssel auf dem Wasserbad weiter rühren, bis die Masse 80 Grad erreicht hat. Die Vanilleschoten entfernen und Gelatine, Kuvertüre, Orangenabrieb, Salz, Orangenlikör und Vanillemark in die heiße Eiermasse rühren und kühl stellen (ab und zu umrühren). Die Erdbeeren waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, wenn nötig marinieren. Die Orangen von der Schale befreien, klein schneiden und getrennt zur Seite stellen.

Basilikum-Sahne:

Die Gelatine einweichen. Basilikum waschen, trocken schleudern und die Blätter zupfen. Die Stiele und ein Drittel der Blätter fein schneiden und diese mit Zucker, Salz, 250 Milliliter Sahne langsam auf circa 60 Grad erhitzen. Danach passieren, die Gelatine darin lösen und die restliche kalte Sahne einrühren. Nun die Sahne mit dem restlichen Basilikum darin lösen und die restliche kalte Sahne einrühren. Nun die Sahne mit dem restlichen Basilikum mixen. Durch ein ganz feines Sieb passieren, in eine Espuma-Flasche abfüllen und kalt stellen.

Brownies:

Die Brownies in grobe Würfel schneiden und mit dem Orangenlikör marinieren. Zieht die Gelatine in der Schokosahne leicht an, die geschlagene Sahne und die Brownies unterheben. Jetzt die Schokoladencreme, Erdbeeren und Orangen abwechselnd in Gläser, Blumenvasen oder ähnlich Gefäße einschichten. Oben Platz für die Basilikum-Sahne lassen und acht Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren zwei Kapseln in die Espuma drehen. Den Espuma auf die Crème geben und ab zum Buffet damit.

Tipp:

Wer möchte, kann auch frittierte Glasnudeln oder ähnliches darüber geben, damit noch eine knusprige Zutat den Gaumen erfreut. Hierfür einfach eine handvoll Glasnudeln in sehr heißes Öl geben. Wenn sich die Nudeln ausgedehnt haben, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Puderzucker bestreuen und mit dem Dessert genießen.

Ralf Zacherl am 04. Juni 2010

Rhabarber-Crumble mit Joghurt-Sauerampfer-Blitz-Eis

Für 1 Springform:

Für das Crumble:

0,6 kg Rhabarber	100 g Butter	160 g Mehl
30 g Mandelgrieß	100 g Zucker	40 g Mohn
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	Zucker, Zimt	Kardamom, Butter
Meersalz		

Für das Blitzeis:

50 g Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Orange	300 g griechischer Joghurt
80 g Zucker	150 g Salz	750 g Eiswürfel
750 g Crushed-Eis-Mix	3 l-Zipper Gefrierbeutel	6 l-Zipper Gefrierbeutel

Den Rhabarber schälen und in mundgerechte Stück schneiden. Nach Geschmack leicht zuckern und mit Zimt und Kardamom marinieren. Eine Springform (alternativ kleine Portionsförmchen) ausbuttern und den Rhabarber darin verteilen.

Den Mohn ohne Fett in einer Pfanne rösten und anschließend fein mahlen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Das Mehl sieben, die Butter würfeln und alles zusammen mit dem Zucker, Salz und Mandelgries mischen, grob durchhacken und mit den Händen zu Streuseln reiben. Die Streusel über dem Rhabarber verteilen und im Backofen bei 160°C Umluft etwa 25 bis 35 Minuten (je nach Form) fertig backen.

Die Zesten der Orangen abreiben. Den Sauerampfer waschen, trocknen, klein schneiden und mit dem Joghurt, dem Zucker und Orangenabrieb fein mixen.

Anschließend in den kleinen Gefrierbeutel füllen und diesen gut verschließen.

Den großen Gefrierbeutel in eine Schüssel stellen, mit Eiswürfel füllen und mit Salz bestreuen. Anschließend den kleinen Beutel zwischen die Eiswürfel stecken und verschließen. Den Beutel alle paar Minuten bewegen, so entstehen keine Klumpen.

Nach etwa 20 bis 25 Minuten sollte der Joghurt gefroren sein. Nun den kleinen Beutel aus dem Großen entfernen und kurz das Salz abspülen. Nocken des Blitzeises zu dem Rhabarber-Crumble servieren.

Ralf Zacherl am 20. April 2015

Schoko-Zucchini-Kuchen, Erdbeerpräsle, Mandel-Krokant

Für zwei Personen

Für den Kuchen:

500 g Zucchini	300 g gemahlene Mandeln	3 Eier
150 g Bitterkuvertüre	2 EL Yuzusaft	250 ml natives Pflanzenöl
300 g Mehl	240 g Zucker	150 g Puderzucker
2 TL Natron	1 TL Backpulver	1 Vanilleschote
6 Kardamomkapseln	1 TL Zimt	1 TL Meersalz

Öl

Für das Erdbeerpräsle:

400 g Erdbeeren	1 Zitrone	60 ml süße Kondensmilch
150 g saure Sahne		

Für den Mandel-Krokant:

200 g Mandelplättchen	200 g Zucker	Öl
Für die Garnitur:	1 Passionsfrucht	60 g Zucker

Für den Schokoladen-Zucchini-Kuchen: Einen Backofen auf 175 Grad Heißluft vorheizen, einen weiteren Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und grob raspeln.

Kardamomkapseln im Mörser zermahlen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Kuvertüre hacken.

Mehl in eine Schüssel sieben und mit gemahlenden Mandeln, Kuvertüre, Kardamom, Vanillemark, Zucker, Backpulver, Natron, Zimt und Meersalz mischen. Pflanzenöl unterrühren. Eier aufschlagen, mixen und unterheben. Geraspelte Zucchini hinzufügen und alles in der Küchenmaschine verrühren.

Silikon-Muffin-Förmchen mit neutralem Öl einfetten und die Schokoladen-Zucchini-Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und stürzen.

Zum Garnieren eine Yuzu-Glasur zubereiten. Dafür Yuzusaft und Puderzucker kalt verrühren und zum Schluss den Kuchen damit beträufeln.

Für das Erdbeerpräsle: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Erdbeeren waschen, putzen und zwei Erdbeeren zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Erdbeeren halbieren und mit der Kondensmilch marinieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Nach ca. 10 Minuten mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Aus der sauren Sahne Nocken abstechen und kurz vorm Servieren auf die Erdbeeren geben.

Für den Mandel-Krokant: Mandelplättchen ohne Fett im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 8 Minuten goldbraun rösten. Zucker in einem Topf karamellisieren, die Mandeln zugeben und auf einem geölten Blech abkühlen lassen.

Für die Garnitur: Zucker langsam in einem Topf schmelzen, bis er karamellisiert und eine Bernsteinfarbe annimmt. Damit der Zucker nicht verbrennt, eine Pfanne mit kaltem Wasser aufsetzen und den Topf hin und wieder zum Runterkühlen ins kalte Wasser eintunken. Mit einem Löffel aus dem entstandenen Karamell Fäden ziehen und über dem Backpapier so verteilen, dass Spinnzucker entsteht. Den Spinnzucker zum Schluss zu einem Bällchen formen.

Passionsfrucht halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und zum Garnieren verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 11. Mai 2020

Fisch

Mozzarella in Carozza

Für 4 Personen

2 Stück Büffelmozzarella, a 125 g	2 Eier	120 ml Milch
24 Scheiben Baguette, frisch	2 Sardellenfilets	12 Blatt Basilikum
4 Tomaten, getrocknet	1 EL Oliven, schwarz	200 g Butterschmalz
3 EL Parmesan, gerieben	3 EL Mehl	5 EL Semmelbrösel
1 Blattsalat	Salz	Pfeffer, schwarz

Mozzarella abtropfen lassen und in je sechs Scheiben schneiden. Sardellen, getrocknete Tomaten und Oliven mit einem Messer klein schneiden, mischen und auf den zwölf Mozzarellascheiben verteilen. Die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer vermengen. Aus geriebenem Parmesan, Mehl und Semmelbröseln eine Panade herstellen. Nun die Mozzarellascheiben auf zwölf Brotscheiben verteilen. Je ein Basilikumblatt drauf geben, eine Prise schwarzen Pfeffer, die restlichen Brotscheiben darüber und die Ränder fest andrücken. Danach alle Schnittchen mit der Eiermilch begießen, einmal drehen, einziehen lassen und danach vorsichtig panieren. Dabei unbedingt die Ränder nochmals andrücken. Die Schnittchen in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun backen, auf einem Küchentuch entfetten und schnell mit dem Blattsalat servieren.

Ralf Zacherl am 14. November 2008

Rotbarbe auf Soubise-Crème und rote Paprika

Für zwei Personen

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarben 500 ml Pflanzenöl Salz

Für Soubise-Creme:

2 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 40 g Butter
100 ml Sahne 100 ml trockener Riesling 3 Lorbeerblätter
Salz Pfeffer

Für die gerösteten Paprika:

2 rote Paprika Olivenöl Salz

Für den Paprika-Sud:

2 rote Paprika 1 EL frischer Ingwer 1 Msp. Safran
2 cl Pastis Stärke Salz
Pfeffer

Für die frittierten Kapern:

2 TL Kapern Rapsöl

Für das Öl:

½ Bund glatte Petersilie ½ Bund Oregano 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Garnitur:

20 g Feta 1 Zweig Rosmarin

Für die Rotbarbe:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft-Grill-Funktion vorheizen.

Pflanzenöl auf 200 Grad erhitzen. Rotbarbe filetieren, mit Salz würzen und die Schuppen mit der Hand leicht aufstellen (vom Schwanz zum Kopf). Fischfilets auf ein Backofengitter legen, das Gitter auf eine Pfanne stellen und die Filets mit dem heißen Öl immer wieder übergießen. Auf diese Weise die Schuppen knusprig frittieren und den Fisch garen.

Für Soubise-Creme:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides farblos in Butter anschwitzen. Lorbeer abbrausen und trockenwedeln.

Mit Sahne und Weißwein in die Pfanne geben und mit Salz würzen. Alles weich schmoren. Anschließend zu einer Zwiebelcreme pürieren.

Für die gerösteten Paprika:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien.

Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im heißen Ofen solange rösten, bis die Haut der Paprika schwarz und verbrannt ist.

Paprika aus dem Ofen nehmen und die verbrannte Haut abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden. Ein Stück für die Garnitur beiseitelegen.

Für den Paprika-Sud:

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika zusammen mit Ingwer in einen Entsafter geben und entsaften. Paprika Ingwer-Saft mit Safran, Pastis und Salz auf ca. ¼ reduzieren. Ggf. mit Stärke binden.

Für die frittierten Kapern:

Kapern abgießen, auf ein Küchenpapier geben und gut trocken tupfen.

Dann die Kapern in einer Pfanne in Öl langsam knusprig herausbraten bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Öl:

Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden.

Mit Olivenöl und Salz in einen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Auf ein Sieb geben und passieren. Dabei das grüne Kräuteröl auffangen.

Für die Garnitur:

Ein kleines Paprikastück aus dem Ofen (s.o.) mit Feta belegen, zu einem Röllchen aufrollen und mit einem Rosmarinzweig befestigen.

Röllchen als Garnitur verwenden.

Die Zwiebelcreme zentral auf warme Teller anrichten, die gerösteten Paprika dazugeben, das Kräuteröl außen heruntropfen, dann die Fischfilets auf der Zwiebelcreme anrichten. Den Paprikasud am Tisch angießen.

Ralf Zacherl am 04. Juni 2021

Schlemmer-Filet auf roh mariniertem Wurzelwerk

Für zwei Personen**Für das Schlemmerfilet:**

2 Heilbuttfilets à 150 g	½ Fleischtomate	1 Limette
1 Zitrone	2 EL Pankobrösel	20 g Butter
1 TL Worcestersauce	2 TL Estragonsenf	3 Zweige Liebstöckel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelwerk:

1 Kohlrabi	2 Karotten	1 Bund Radieschen
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	2 EL geröst. Koriander
1 Prise Zucker	dunkler Balsamicoessig	Salz, Pfeffer

Für das Schlemmerfilet:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Heilbutt waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Limette und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Heilbutt mit Limetten- und Zitronensaft und Worcestersauce marinieren. Die Oberseite mit Senf einstreichen und den Liebstöckel darüber verteilen. Tomate waschen, trockentupfen, klein schneiden und auf den Fisch geben. Mit Pankobrösel bedecken. Je eine Scheibe Butter (3 mm dick) darauflegen und auf ein geöltes Backblech setzen. Den Fisch auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen für ca. 12 bis 18 Minuten goldbraun überbacken.

Für das Wurzelwerk:

Kohlrabi und Karotten schälen und von Enden befreien. Karotten in Stifte schneiden und mit Salz, Zucker, Balsamicoessig, geröstetem Koriander und Olivenöl marinieren, sodass die Karotten noch einen leichten Biss haben. Kohlrabi in Scheiben schneiden und ebenfalls mit Salz, Zucker und geröstetem Koriander marinieren. Hier zusätzlich die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zugeben. Kohlrabi fächerförmig auf Tellern zusammen mit Karottenstiften anrichten. Radieschen putzen, vierteln und zum Garnieren dazugeben. Balsamicoessig um das Gemüse herum träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 14. Mai 2020

Seeteufel mit Glühwein-Espuma, Mandel-Polenta, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

300 g Seeteufelfilet	3 cm Ingwer	½ Orange
700 ml trockener Rotwein	4 Sternanis	10 Nelken
6 Piment	1 TL Korianderkörner	1 Zimtstange
10 grüne Kardamomkapsel	2 EL Zucker	Salz

Für das Glühwein-Espuma:

70 g Basic Textur	2 TL Rote-Bete-Granulat	1 Zitrone
Salz		

Für die Mandelpolenta:

30 g Polentagries	150 ml Mandelmilch	10 g Butter
5 g Parmesan	150 ml Gemüsefond	30 g Mandelblättchen
Muskatnuss	Salz	

Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	15 g Butter	Zucker, Salz
-----------------	-------------	--------------

Für die Schokoerde:

50 g Pankobrösel	1 EL Backkakao	1 TL Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer	Butter	

Für den Seeteufel: Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen. Orange und Ingwer in Scheiben schneiden. Sternanis, Nelken, Piment, Korianderkörner und Kardamom grob mörsern und mit Rotwein, Orange, Ingwer, Zimtstange und Zucker in einem Topf auf ca. 70 Grad erhitzen. Seeteufelfilet waschen, trockentupfen, von allen Häuten befreien und das Filet der Länge nach halbieren. Seeteufel in den Glühwein-Sud einlegen, den Topf in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 14 bis 20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad glasig garen. Vor dem Servieren mit Salz würzen. Danach ruhen lassen. 400 ml vom Glühweinsud für das Espuma abnehmen.

Für das Glühwein-Espuma: Glühwein-Sud von oben (400 ml) in einen Topf geben, aufkochen lassen und auf ca. 180 ml reduzieren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Glühwein-Sud einem Spritzer Zitronensaft und Salz abschmecken, dann Rote-Bete-Granulat hinzufügen und den Sud dunkelrot einfärben. Anschließend die Basic-Textur unterrühren. Durch ein Tuch passieren und in die Espuma-Flasche füllen. 2 Kapseln aufdrehen und die Flasche warm stellen. Espuma erst kurz vor dem Servieren auf den Teller geben und salzen.

Für die Mandelpolenta: Gemüsefond und Mandelmilch mit etwas Salz aufkochen. Polentagries einrühren und die Hitze reduzieren. Ca. 8 Minuten quellen lassen und dabei ab und an umrühren. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig anrösten. Kurz vor dem Anrichten Parmesan reiben und mit den Mandelplättchen und Butter unter die Polenta rühren. Mit Muskat abschmecken.

Für die Zubereitung einer cremigen Polenta können Sie sich grundsätzlich Folgendes merken: Es kommen zehn Teile Flüssigkeit auf einen Teil Polentagries.

Für den Rosenkohl: Rosenkohlblätter lösen, putzen, mit Salz und Zucker marinieren und in Butter goldbraun braten.

Für die Schokoerde: Pankobrösel in Butter rösten, dann Kakao, Zucker und Cayennepfeffer dazugeben und alles gut durchschwenken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 15. Dezember 2020

Geflügel

Labskaus von Enten-Brust

Für 4 Personen

200 g Entenbrust, geräuchert	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
3 Lorbeerblätter	8 Wachteleier, frisch	150 g Rote-Bete, gekocht
4 – 6 Essiggurken, klein	200 g Kartoffeln, mehlig	60 g Saiblingkaviar
Gemüsefond	Kalbsfond	Salz
Essig	Zucker	Pfeffer, schwarz
Öl		

Die Entenbrust vom Fett befreien und das Fleisch grob würfeln. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Kartoffeln schälen, in nussgroße Würfel schneiden und mit dem Entenfett in einem Schnellkochtopf anschwitzen. Mit Pfeffer, Salz und Lorbeerblättern würzen. Mit etwas Gemüsefond auffüllen, Deckel draufgeben und bei mittlerer Temperatur circa sieben Minuten weich schmoren. Inzwischen die Wachteleier vorsichtig auserschlagen, ohne dass der Dotter beschädigt wird (am besten an einer scharfen Kante die Schale aufschlagen und mit einem Messer die Haut anritzen), in einer Schale auffangen und kühl stellen. Die Rote-Bete auf ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen und beiseite stellen. Die Hälfte der Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und den Rest in dünne Streifen. Sind die Kartoffeln fertig, alles auf ein Sieb geben (Flüssigkeit auffangen) und durch die größte Scheibe des Fleischwolfs, mit der Roten Bete und der Entenbrust (ohne Lorbeerblatt) drehen. Die Gurkenwürfel zugeben, mit etwas Kalbsfond, Gurkenwasser und Rote-Bete-Saft die gewünschte Konsistenz (grober Kartoffelbrei) herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken und warm stellen. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl erhitzen, salzen und die Eier vorsichtig darin braten. Den Labskaus auf vier Teller verteilen, die Gurkenstreifen darüber verteilen, obendrauf die Eier und den Kaviar geben und schnell servieren.

Tipp:

Ein paar marinierte Blättchen von Friséesalat, Petersilie und Radicchio machen das Geschmackserlebnis perfekt und schmeicheln den Augen.

Ralf Zacherl am 09. April 2010

Mit Garnelen gefüllte Ente auf Ingwer-Weißkohl

Für 4 Personen

Weißkraut:

0,5 Kopf Weißkraut	1 – 2 EL Honig	150 g Möhren
150 g Knollensellerie	80 g Butter	0,3 l Geflügelfond
60 g Ingwer	0,5 Bund Blattpetersilie	1 – 2 Spritzer Essig
Butter, kalt	Salz	

Ente:

4 Entenbrüste, weiblich	6 Riesen-Garnelen, Wildfang	0,5 TL Curry
6 Shiitakepilze	0,5 Bund Schnittlauch	100 g Fleischbrät (Farce)
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Glasnudeln: 1 Packung Glasnudeln Öl, Salz

Das Weißkraut:

Das Weißkraut putzen, den Strunk und die dicken Blattstiele entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden und mit Salz und Honig leicht marinieren. Möhren und Sellerie schälen, in feine Würfel schneiden und ebenso marinieren. Nun in einem Schmortopf das Weißkraut mit einem Drittel der Butter farblos anschwitzen, mit etwas Geflügelfond ablöschen, den Deckel drauf setzen und circa zwölf Minuten bei kleiner Flamme schmoren. Wenn der Kohl noch einen leichten Biss hat, den Ingwer ohne Schale hinein reiben und das restliche Gemüse zugeben. Kurz vor dem Servieren den Fond mit etwas kalter Butter binden, mit Essig abschmecken und die gehackte Petersilie zugeben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Ente:

Zunächst die Entenbrust von Federkielen befreien, danach die Fettseite mit einem scharfen Messer in Rautenform leicht einschneiden. Nun mit dem Messer von der breiten Seite eine schöne Tasche schneiden. Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Curry und Pfeffer würzen. Die Shiitakepilze in kleine Würfel schneiden, anbraten, würzen und auf Küchenpapier entfetten. Danach die Pilze und die Garnelen mit dem geschnittenen Schnittlauch unter das Fleischbrät rühren und mit Hilfe einer Spritztüte die Farce in die vier Brüste füllen. Die Ente von außen würzen und in einer Pfanne von der Fleischseite zunächst eine Minute anbraten, danach auf die Fettseite legen und für acht Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Heraus nehmen, umdrehen und ruhen lassen. Danach für circa sechs bis acht Minuten nochmals auf einem Rost, mit der Fettseite nach oben, bei mittlerer Grillstufe in den Backofen geben (bitte nicht schwarz werden lassen). Kurz ruhen lassen.

Glasnudeln:

Die Nudeln werden in der Friteuse mit Öl bei circa 170 Grad kurz gebacken. Sobald sie im Öl sind, gehen sie auf wie Popkorn. Danach heraus nehmen, auf Küchenpapier legen und leicht salzen. Zu dem Gemüse und der Ente servieren.

Tipps:

Wer die Füllung softer haben möchte, kann noch einen Löffel geschlagene Sahne unter das Brät rühren, bevor die anderen Bestandteile zugefügt werden. Ist der Tascheneingang der Brust sehr groß, kann man versuchen die Öffnung mit einer Rouladennadel zu schließen. Ist noch etwas Füllung übrig, kann man sie circa zehn Minuten vor dem Anrichten als kleine Bällchen zum Kraut geben. Das Gemüse kann man ohne Probleme auch einen Tag früher vorbereiten, so hat man später nicht so viel Stress und Kraut schmeckt durchgezogen sogar besser als schlechter.

Ralf Zacherl am 17. Dezember 2010

Pot-au-feu vom Perlhuhn

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

½ Perlhuhn	35 g geräuch. Bauchspeck	150 g bunte Tomaten
1 Stange weißer Spargel	1,5 weiße Zwiebel	1,5 Knoblauchzehe
500 ml Geflügelfond	¼ Bund Basilikum	3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	1 EL Korianderkörner	Zucker
Mehl	Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Spargel:

400 g weißer Spargel	Zucker	Meersalz
----------------------	--------	----------

Für die Kartoffelwürfel:

400 g festk. Kartoffel	Pflanzenöl	Salz
------------------------	------------	------

Für die übrige Einlage:

100 g Babyspinat	35 g geräuch. Bauchspeck	Meersalz, Pfeffer
------------------	--------------------------	-------------------

Für die marinierte Burrata:

1 Stück Burrata	¼ Bund Basilikum	20 g Parmesan
1 EL Korianderkörner	3 EL Olivenöl	Meersalz

Für das Perlhuhn:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhn waschen, trockentupfen und Flügel und Keulen vom Perlhuhn lösen. Brüste vom Brustbein lösen. Die Keulen (von der Innenseite) von den Knochen befreien. Die Karkasse (Knochen, Gerippe) grob zerkleinern und in einem Schnellkochtopf anbraten. Ausgelöste Flügel, Brüste und Keule erstmal zur Seite stellen.

Für den Sud Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel vierteln.

Knoblauch halbieren und mit Speck zu den Karkassen geben.

Tomaten waschen, vierteln. Das Kerngehäuse sowie die Haut entfernen und zu den Karkassen geben. Tomatenfilets mit Meersalz, Zucker und Pfeffer marinieren. Zum Schluss für die übrige Einlage verwenden und erstmal zur Seite stellen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Lorbeerblätter abzupfen.

Thymian und Lorbeer in den Schnellkochtopf hinzugeben, mit Geflügelfond auffüllen und mit dem Deckel verschließen. Den Schnellkochtopf auf Stufe 2 ca. 25 Minuten laufen lassen.

Für den Haut-Chip währenddessen die Haut von den ausgelösten Brüsten abziehen, auf Backpapier ausbreiten und ein weiteres Backpapier drüberlegen. Mit einem Topf oder einer Pfanne beschweren und ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun rösten. Vor dem Anrichten entfetten und salzen.

Für die pochierten Perlhuhn-Brüste die enthäuteten Brüste waagrecht einschneiden (Schmetterlingsschnitt), aufklappen, leicht plattieren und mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln und die plattierten Brüste damit belegen. Ein paar Blätter für den Spargel aufbewahren. Belegte Brüste auf Klarsichtfolie wie eine Roulade zusammenrollen, danach mit Alufolie zum Fixieren wiederholen.

Im ca. 70 Grad heißem, gesalzenen Wasser ca. 20 Minuten pochieren.

Kurz vor dem Anrichten ausrollen und jeweils in 2 Stücke schneiden, wenn nötig nachwürzen.

Eine Stange Spargel schälen und 2 cm unten abschneiden. Spargel zur pochierten Perlhuhnbrust ins Salzwasser geben und darin bissfest garen, anschließend herausnehmen.

Für die gefüllten Perlhuhn-Flügel den gegarten Spargel halbieren und mit gemahlenem Koriander und etwas Pfeffer würzen. Mit den übrigen Basilikumblättern die Spargelstücke einrollen. Anschließend den eingewickelten Spargel in die ausgelöste Brust hineinschieben. Die Haut der

Perlhuhnbrust sollte dabei keine Löcher haben. Die gefüllte Brust an den Seiten zurechtschneiden, kräftig würzen, leicht mit Mehl stäuben und in heißem Öl ca. 7-8 Minuten bei 190 Grad knusprig backen. Auf Küchenkrepp entfetten, ruhen lassen und kurz vor dem Anrichten schräg halbieren.

Für die gebratenen Perlhuhn-Keulen die ausgelösten Keulen mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite anbraten und im Backofen bei 180 Grad ca. 18 Minuten auf der Haut knusprig fertig garen.

Nach den ersten 8 Minuten den restlichen Speck gewürfelt zugeben. Die Keulen zum Anrichten in drei Stücke aufschneiden.

Den zu Anfang aufgestellten Schnellkochtopf nach etwa 25 Minuten wieder öffnen und den Fond durch ein Passiertuch passieren. Mit Salz abschmecken.

Für den Spargel:

Spargel schälen, 2 cm der Enden abtrennen, der Länge nach halbieren, dritteln und kräftig mit Meersalz und Zucker (2:1 Verhältnis) würzen. Den marinierten Spargel in dem passierten Fond aus dem Schnellkochtopf bissfest garen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Danach auf einem Küchenkrepp trocknen. In 170 Grad heißem Öl hellbraun frittieren, danach entfetten und salzen.

Für die übrige Einlage:

Vor dem Anrichten in den kräftigen Fond, in dem der Spargel noch zieht, ebenfalls die frittierten Kartoffelwürfel, die Speckwürfel, den Spinat und die bereits marinierten Tomatenfilets hinzugeben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die marinierte Burrata:

Für die marinierte Burrata ein Basilikum-Öl zubereiten. Dafür Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Mit Meersalz, Korianderkörner und Olivenöl mörsern und am Ende grob geriebenen Parmesan zugeben. Burrata in 6 Stücke zupfen und mit dem Basilikum-Öl marinieren.

Den Sud mit dem Gemüse zusammen in Tiefen Tellern anrichten. Darauf den Flügel mit der Spargelfüllung, die gebratene Brust und die pochierte Keule auflegen. Die marinierte Burrata dazugeben, mit dem Haut-Chip garnieren und servieren.

Ralf Zacherl am 15. Mai 2020

Puten-Braten mediterraner Art

Für 4 Personen:

500 g Putenrollbraten	Jodsalz, Pfeffer	1-2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	200 g Lauch (Porree)	2 Stangen Staudensellerie
5 g Sardelle frisch	1 Pack. ital. Kräuter (25 g)	1 Dose geschälte Tomaten
100 ml Weißwein	1 Pack. Mini Kartoffel-Knödel	Zucker
1-2 Knoblauchzehen	30 g Kapern	30 g Oliven

Den Putenbraten mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter in 1-2 EL Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebel schälen. 200 g Lauch, 2 Stangen Staudensellerie putzen, waschen und mit der Zwiebel in walnussgroße Würfel schneiden. Alles zum Braten geben und ein paar Minuten schmoren.

5 g gehackte Sardellen, 1 Packung Kräuter und 1 Dose Tomaten dazugeben und mit 100 ml Wein ablöschen. Putenbraten mediterrane Art nun im vorgeheizten Backofen bei 180 C ca. 30 Minuten mit Deckel schmoren.

Inzwischen die Mini-Knödel in kochendem Wasser 7 Minuten garen und herausnehmen. Den Braten in Scheiben schneiden, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit 1-2 gehackten Knoblauchzehen, 30 g Kapern und 30 g Oliven vollenden.

Putenbraten mediterrane Art anrichten und schnell servieren.

Ralf Zacherl am 15. Februar 2021

Innereien

Kalb-Leber mit gebackener Blutwurst und Stampf-Kartoffeln

Für 4 Personen

Kartoffelstampf:

600 g Kartoffeln, mehlig	8 Zehen Knoblauch	80 g Butter
Muskatnuss	Milch	Salz

Petersilie:

8 Zweige Blattpetersilie	Pflanzenöl zum Frittieren
--------------------------	---------------------------

Kalbsleber:

500 g Kalbsleber, geputzt	200 g Blutwurst	8 Zweige Majoran
2 Äpfel	2 TL Honig	3 – 5 EL Balsamico, dunkel
40 g Butter, kalt	Pfeffer	Meersalz
Olivenöl	Mehl	

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln und die Knoblauchzehen schälen. Die Kartoffeln je nach Größe halbieren, vierteln und mit den ganzen Knoblauchzehen in gut gesalzenem Wasser weich kochen. Die Kartoffeln abgießen, circa fünf Minuten ausdampfen lassen, die Butter zugeben, etwas Milch und mit einem Holzlöffel unter die Kartoffeln stampfen. Den Stampf mit Milch zur gewünschten Konsistenz führen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Petersilie:

Die Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und in heißem Pflanzenöl bei 170 Grad knusprig frittieren und auf einem Küchenpapier entfetten.

Kalbsleber:

Die Leber nochmals kontrollieren, wenn nötig dicke Adern entfernen. Die Blutwurst in circa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den gewaschenen Majoran zupfen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und in circa einen Zentimeter starke Scheiben schneiden. Die Äpfel in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Kalbsleber pfeffern, leicht mehlieren und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren. Honig und Majoran zugeben, mit Balsamico ablöschen und mit der Butter binden. Die Äpfel zur Leber geben, diese jetzt salzen. Die Blutwurst leicht mehlieren und kross in einer heißen Pfanne braten. Nun Kartoffelstampf, Leber, Blutwurst und Apfel abwechselnd auf vier Teller schichten. Blattpetersilie darüber geben, den gebundenen Fond drumherum und schnell servieren.

Tipp:

Es ist von Vorteil, wenn man zum Schluss nicht alleine am Herd steht, denn es passieren sehr viele Dinge gleichzeitig. Wichtig: Dieses Gericht immer auf heißen Tellern servieren, da das Anrichten doch etwas länger dauert.

Ralf Zacherl am 30. April 2010

Kalb

Kalb-Rücken und Kalb-Bries mit Pilzen, wilder Brokkoli

Für zwei Personen

Für das Kalbsbries:

300 g Kalbsbries, gewässert	4 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
250 ml trockener Riesling	4 Zweige Thymian	3 Lorbeerblätter
8 Wacholderkörner	1 TL Pfefferkörner	Mehl, Meersalz, Butter

Für den Kalbsrücken:

300 g Kalbsrücken	2 Zweige Thymian	3 EL Korianderkörner
1 Msp. Zucker	Meersalz	2 EL Olivenöl

Für die Pilzcreme:

200 g weiße Shimeji-Pilze	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Zitrone	30 ml trockener Sherry	30 ml Creme Double
60 g Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Herbsttrüffel
200 ml dunkler Kalbsfond	3 cl Madeira	2 cl roter Portwein
1 Schuss Trüffeljus	40 g Butter	Öl

Für den wilden Brokkoli:

200 g wilder Brokkoli	60 g Butter	2 TL Zucker
Salz		

Für das Kalbsbries:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das vorher gewässerte Kalbsbries von den äußeren Häuten trennen.

Bries in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und wieder herausnehmen (am besten 2 Tage vorher wässern, bis es weiß ist).

Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob zerkleinern. 3-4 Zweige Thymian mit Lorbeerblätter, Wacholderkörner, Pfefferkörner und Riesling in den Topf geben, leicht salzen und aufkochen. Bries hineinlegen und die Hitze reduzieren. Das Bries sollte nicht kochen. Nach ca. 5 min. den Herd ausschalten und 10 min. ziehen lassen.

Das Bries von allen restlichen Häuten befreien, portionieren, mit Meersalz würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Danach in Butter goldbraun braten.

Für den Kalbsrücken:

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Den Kalbsrücken parieren und mit Meersalz, gemahlene Korianderkörnern und einer Messerspitze Zucker würzen. Das Fleisch mit Thymian und Olivenöl marinieren, in den Ofen geben und ca. 20 Minuten vorgaren. Vor dem Servieren von beiden Seiten scharf anbraten, ruhen lassen und portionieren.

Für die Pilzcreme:

Für die Pilzcreme Pilze putzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und zusammen mit den Shimeji-Pilzen farblos in Öl anschwitzen. Danach mit Sherry ablöschen, salzen und komplett reduzieren. Mit Creme Double aufkochen.

Butter in der Pfanne aufschäumen und die entstandene Nussbutter mit den rahmigen Shimeji-Pilzen im Standmixer zu einer glatten Creme mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Zitronensaft auspressen und die Creme damit verfeinern. Danach in einen Spritzbeutel füllen und warmstellen.

Für die Sauce:

Für die Sauce die Schalotte schälen, würfeln und in Öl anbraten. Sobald sie Farbe haben, den angeschlagenen Knoblauch zugeben. Mit Madeira und Portwein ablöschen, komplett reduzieren und mit Kalbsfond auffüllen.

Die Hälfte der Butter in einer kleinen Sauteuse aufschäumen. Trüffel putzen, hobeln und dazugeben. Leicht salzen und mit Trüffeljus ablöschen. Den aufgekochten Kalbsfond nun passieren und hinzugeben.

Kurz vor dem Servieren abschmecken und mit der restlichen kalten Butter binden.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli waschen, putzen und mit Salz und Zucker marinieren. Danach in etwas Butter goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 16. Dezember 2020

Schnitzel, Meerrettich, Pommes frites, Soße, Trink-Salat

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel à 60 g	1 Stange Meerrettich	1 Zitrone
2 Eier	100 g Butter	100 g grober Dijon-Senf
300 g Semmelbrösel	200 g Panko	200 g Mehl
400 ml Pflanzenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Pommes:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	4 EL heller Essig	Paprikapulver
Pflanzenöl	Salz	

Für die Pommes-Sauce:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	50 ml Milch
100 g grober Dijon-Senf	20 ml Chilisauce	100 ml natives Pflanzenöl
½ Bund Estragon	30 g edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Zucker
Salz		

Für den Trink-Salat:

1 Kopfsalat	100 g grüner Kräutersalat	1 Salatgurke
1 Zitrone	200 ml Kokoswasser	100 ml Ayran
1 Bund glatte Petersilie	Cayennepeffer	Meersalz, Eiswürfel

Für das Schnitzel: Die Schnitzel zwischen Backpapier gleichmäßig flach plattieren, mit Meersalz und Pfeffer würzen und danach mit Senf bestreichen.

Meerrettich schälen, reiben und über die Schnitzel geben. Eier verquirlen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel-Panko-Mischung aufstellen. Die Schnitzel zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und schließlich in der Semmelbrösel-Panko-Mischung wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen (ca. 170 Grad) und die Schnitzel 4-5 Minuten goldbraun backen, dabei mehrmals wenden. Nach ca. 2 Minuten die Butter hinzugeben. Auf Küchenpapier entfetten und mit Zitronenscheiben servieren.

Die Panade und Würze kann man nach Lust und Laune verändern. Von Cornflakes über Kürbiskerne, Kokosraspeln bis hin zu Haselnüssen. Sie können die Semmelbrösel damit verfeinern oder sogar ganz ersetzen.

Für die Pommes: Kartoffeln waschen, mit einem Messer an den Seiten begradigen und in Pommes frites (ca. 1 cm Durchmesser) schneiden. Pommes mit kaltem Wasser abwaschen. 1 Liter Wasser mit Essig und den Pommes zum Kochen bringen. 4 Minuten vorgaren, dann abschütten und auf einem Küchenpapier trocknen lassen.

Öl auf 170 Grad erhitzen und die Pommes ca. 2 Minuten vorfrittieren.

Auf einem Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren bei 180 Grad goldbraun fertig frittieren. Entfetten, mit Salz und Paprikapulver würzen und schnell servieren.

Für die Pommes-Sauce: Milch mit einem Stabmixer mixen und nach und nach Öl zugeben, bis eine cremige, gebundene Masse entsteht. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Zur Milch-Masse geben. Zitrone halbieren und auspressen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sauce mit Zitronensaft, Senf, Chilisauce, Estragon, Paprikapulver, Zucker und Salz abschmecken.

Wichtig ist, dass die Milch und das Öl dieselbe Temperatur haben, denn so verbinden sie sich besser.

Für den Trink-Salat: Kopfsalat waschen, trockentupfen, Strunk entfernen, Blätter ablösen und trockenschleudern. Kräutersalat ebenfalls waschen und trockenschleudern. Beide Salatsorten in Streifen schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Stücke schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kopfsalat, Kräutersalat, Gurke, Kokoswasser, Petersilie, Eiswürfel und eine gute Prise Cayennepfeffer und Meersalz in einem Standmixer zu einem cremigen Smoothie mixen. Kaltstellen und kurz vor dem Servieren in zwei gekühlte Gläser füllen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Je einen Teelöffel Zitronensaft über den Smoothie träufeln und vorsichtig den Ayrans darüber schichten. Mit Trinkhalmen servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 12. Mai 2020

Meer

Blumenkohl-Chili-Suppe, Kapern, Jakobsmuscheln

Für 4 Personen

Suppe:

1 Kopf Blumenkohl	2 Schalotten	1 l Geflügelfond
3 Stangen Zitronengras	2 Limonenblätter	40 g Ingwer
1 Schote Knoblauch	1 – 2 Schoten Chili	400 ml Kokosmilch
1 Limette, unbehandelt	Honig	Pfeffer
Rapsöl	Meersalz	

Kapern:

100 g Kapern, ganz klein	Erdnussöl
--------------------------	-----------

Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln, ausgelöst	1 Ei	30 g Butter
Olivensöl	Rote-Bete-Granulat	Pfeffer
Salz		

Suppe:

Den Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien, in grobe Stücke brechen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotten schälen, in Ringe schneiden und in Rapsöl glasig anschwitzen. Den Blumenkohl zugeben und mit Salz abschmecken. Die Hitze erhöhen, bis der Kohl leicht Farbe bekommt. Danach mit Geflügelfond auffüllen. Zitronengras, Limonenblätter, Ingwer und Knoblauch zugeben und alles zusammen circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze simmern lassen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in ganz feine Würfel schneiden. Ist der Kohl weich, die Kokosnussmilch und Chili hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Anschließend das Zitronengras und die Limonenblätter herausnehmen und das Ganze in einem Mixer zu einer cremigen Suppe mixen. Den Saft der Limette auspressen, die Schale abreiben. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Saft und Abrieb der Limone abschmecken.

Kapern:

Die Kapern gut waschen und auf einem Tuch ganz trocken reiben. Danach im heißen Öl herausbacken, bis sie aufspringen wie kleine Blüten. Auf einem Küchenpapier entfetten.

Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen, danach durch das angeschlagene Eiweiß ziehen und gut abtropfen lassen. Nun die Muscheln in dem Rote-Bete-Granulat wälzen und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten. Die Butter zugeben und fertig garen. (Das Öl darf nicht zu heiß sein, da sonst das Granulat zu dunkel wird). Nun die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen, die Jakobsmuscheln halbieren, in die Suppe legen und schnell mit den gebackenen Kapern garnieren.

Tipp:

Das Zitronengras am Stück lassen, nur bevor es in die Suppe kommt mit einem Messerrücken die Faser durch Schläge aufbrechen. So kommt der Geschmack in die Suppe und man kann das Zitronengras vor dem Mixen leichter entfernen. Bei der Arbeit mit Rote-Bete sollte man möglichst Handschuhe tragen.

Ralf Zacherl am 05. November 2010

Garnelen Ceviche mit Popcorn

Für 4 Personen

Garnelen Ceviche:

12 Stück Riesen-Garnelen	3 Stück Limonen, unbehandelt	3 Stück Limettenblätter, TK
4 EL Traubenkernöl	6 Stück Frühlingszwiebeln	2 Stängel Staudensellerie
1 Eiertomate	2 – 4 Stück Peperoni	1 EL Blattpetersilie
1 TL Koriandergrün	Meersalz	

Popcorn:

100 g Popcorn	Erdnussöl	Salz
---------------	-----------	------

Garnelen Ceviche:

Die Garnelen von der Schale befreien, längs halbieren und den Darm entfernen. Die Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Eiertomate vierteln. Strunk und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Limettenblättern den Blattstiel entfernen und in feine Streifen schneiden. Jetzt von den Limonen die äußere Schale abreiben und danach auspressen. Nun Limonensaft- und abrieb mit Traubenkernöl und dem klein geschnittenem Gemüse mischen. Das Ganze mit circa zweieinhalb Teelöffel Meersalz würzen und über die Garnelen geben. Zudecken und circa ein bis fünf Stunden durchziehen lassen. Blattpetersilie und Koriandergrün hacken und unter den Salat heben.

Popcorn:

In einem Topf das Erdnussöl erhitzen. Mais in den Topf geben und sofort mit einem Deckel schließen. Ab und zu den Topf schwenken, damit alle Maiskörner platzen. Sobald es in dem Topf ruhiger geworden ist, kann der Topf vom Herd genommen werden. Popcorn vor dem Servieren salzen. Den Salat auf vier Schalen oder Gläser verteilen und mit dem Popcorn servieren.

Ralf Zacherl am 11. Juli 2008

Melonen-Carpaccio, Jakobsmuscheln, Limonen-Kräuter-Öl

Für 4 Personen

Limonen-Kräuter-Öl:

4-6 Blätter Limetten 4 EL Kräuter, gemischt 0,1 l Olivenöl
Salz

Melonencarpaccio:

8 Stück Jakobsmuscheln 0,5 Stück Charantaise-Melone 0,5 Stück Honigmelone
1 Handvoll Blattsalat Salz Zucker
Pfeffer, schwarz Zitronensaft Olivenöl

Limonen-Kräuter-Öl:

Von den Limettenblättern den Blattstiel entfernen und in feine Streifen schneiden. Dann die Kräuter hacken und mit Olivenöl, Salz und Limettenblättern mixen und ins Eisfach stellen. Melonencarpaccio mit Jakobsmuscheln: Die Melonen schälen, halbieren und von den Kernen befreien. Jetzt in dünne Scheiben schneiden und auf vier Tellern verteilen. Die Scheiben mit etwas Zitronensaft, einer Prise Zucker und Salz marinieren. Den frischen Blattsalat in der Mitte anrichten. Die Jakobsmuscheln auslösen und halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl von beiden Seiten, je eine Minute, goldbraun braten. Geeistes Limonen-Kräuteröl auf den Melonenscheiben verteilen und mit den Jakobsmuscheln servieren.

Tipp:

Zu dem Wildkräutersalat kann man auch kleine Croutons servieren.

Ralf Zacherl am 01. August 2008

Rind

Steak Tatar 2.0 mit Gurken-Joghurt

Für vier Personen

Für das Steak Tatar:

600 g US – Rindernacken	1 Eigelb (frisch!)	2 EL kleine Schalottenwürfel
1 EL Butter	1 TL Kapern	3 Sardellenfilets
2 TL Ketchup	2 TL groben Senf	1 TL Sojasoße
Chilisoße	2 cl. Weinbrand	feines Meersalz
Pfeffer	Pflanzenöl	

Für den Joghurt:

1 Salatgurke	1 EL feine Schalottenwürfel	350 g griech. Joghurt 10%
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen	Chilisoße
2 EL frischen Dill	2 TL frische Minze	1 EL Olivenöl
Zitronensaft, Abrieb	Meersalz	

Für das Steak Tatar:

Die Schalottenwürfel in der Butter goldgelb anschwitzen.

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden, salzen, pfeffern und grob wölfen. Danach das Eigelb, die Schalottenwürfel, die Kapern, die fein gehackten Sardellenfilets, nach Geschmack den Senf, den Weinbrand, den Ketchup, Chilisoße und die Sojasoße zugeben und gut durcharbeiten.

Jetzt mit Hilfe eines Rings 4 Steaks formen und in einer heißen Pfanne mit sehr wenig Öl auf jeder Seite ca. 60 Sekunden scharf anbraten.

Für den Joghurt:

Die gewaschene Gurke fein raspeln und gut salzen. Den Kreuzkümmel und die Koriandersamen ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis es anfängt zu duften, dann fein mörsern und zum Joghurt geben. Die Gurken in einem Sieb abtropfen lassen und zum Joghurt geben, die restlichen Zutaten unterrühren und mit Salz und einem Spritzer Chilisoße frisch abschmecken.

Die Steaks auf den Gurkenjoghurt setzen und mit etwas Dill garnieren. Je nachdem, wozu das Essen geplant ist, ob als kleine Vorspeise oder als Hauptgang, kann vom Feldsalat über Chips bis Tabouleh oder Couscous alles dazu serviert werden.

Achtung; Da dieses Gericht rohes Fleisch und Eigelb enthält, bitte auf ausreichend Kühlung, keine großen Standzeiten, frische Zutaten und Hygiene achten.

Ralf Zacherl am 22. April 2017

Salat

Salat von Taube, Chicorée und Walnüssen

Für 4 Personen

Für den Chicorée:

2 Stck. gelbe Chicorée	40 g Butter	2 Teelöffel Honig
Meersalz	Pfeffer	

Für die Taube:

4 Stück Taubenbrüste	2 Thymianzweige	2 TL Butter
Meersalz, Pfeffer	Olivenöl	Knoblauchzehen

Für die Walnüsse:

50 g Walnusskerne	2 TL Dijonsenf	1 Rosa Grapefruit
2 Esslöffel Sherry-Essig	gelben Frisée	Eichblattsalat
2 Stück eingel. schwarze Walnüsse	2 EL Walnussöl, kalt gepresst	

Für den Chicorée:

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und der Länge nach vierteln. Den Strunk noch nicht komplett wegschneiden (so halten die Chicorée-Viertel besser ihre Form), sondern erst kurz vor dem Anrichten entfernen.

Nun die Chicorée-Viertel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Kleine Butterstückchen darüber verteilen, in den Backofen geben und ca. 8-10 Minuten schmoren.

Für die Taube:

Die Taubenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Butter, Thymian und einige angebrückte Knoblauchzehen zugeben und für etwa 3 Minuten fertig garen. Dabei ständig mit der schäumenden Butter übergießen und danach an einem warmen Ort ruhen lassen.

Für die Walnüsse:

Die Grapefruit schälen und filetieren. Dabei den Saft auffangen.

In der Bratenpfanne die Walnüsse anrösten, den Senf zugeben und mit dem Grapefruitsaft und Sherry-Essig ablöschen. Anschließend nach Geschmack würzen, die Grapefruitfilets zugeben und mit den Blattsalaten und dem Chicorée mischen.

Das Ganze auf den Tellern verteilen. Die Taubenbrüste in dünne Tranchen schneiden und darüber geben. Mit Walnussöl beträufeln und mit den in Scheiben geschnittenen schwarzen Walnüssen garnieren.

Ralf Zacherl am 09. Dezember 2017

Soßen

Lava-Soße

Für 4 Personen

1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 200 g Tomaten
2 EL Tomatenmark 2-3 EL Olivenöl 1 Orange, unbehandelt
Honig

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Wenn diese leicht Farbe haben, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben. Unter Rühren ein bis zwei Minuten weiter anschwitzen, würzen und die Tomaten zugeben. Die Schale der Orange abreiben. Die Lava-Soße bei kleiner bis mittlerer Hitze dickflüssig reduzieren und kurz vor dem Servieren mit Honig und Orangenabrieb vollenden.

Ralf Zacherl am 12. September 2008

Vegetarisch

Gerösteter Lauch mit Blumenkohl, Eiern und Kapern

Für zwei Personen

Für die gebackenen Eier:

8 Wachteleier	1 Hühnerei	2 EL Essig
80 g Semmelbrösel	60 g Pankobrösel	Mehl
Korianderkörner	Öl	Salz

Für den gerösteten Lauch:

1 Stange Lauch	40 g Butter	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Blumenkohlcreme:

300 g Blumenkohl	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	150 ml Kokosnusscreme	30 g Butter
Honig	Muskatnuss	Olivenöl, Salz

Für die Vinaigrette:

1 vorgeg. Knolle Rote Bete	½ EL Essiggurken	1 EL sauer eingel. Kapern
½ Schalotte	1 Zitrone	50 ml Obstessig
½ Bund Schnittlauch	70 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kapern:

1 EL Kapern	Öl
-------------	----

Für die gebackenen Eier:

Die Eier vorsichtig öffnen und in eine kleine Schüssel gleiten lassen.

Einen kleinen Topf mit Wasser und Essig aufkochen und mit dem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Eier nacheinander hineingeben und ca. 40 Sekunden pochieren. Dann vorsichtig rausheben und in Eiswasser abschrecken.

Pochierten Eier mit Salz und Koriander würzen. Hühnerei verquirlen, Semmel- und Pankobrösel mischen und Mehl auf einen tiefen Teller geben. Pochierten Wachteleier erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Panko-Semmelbrösel-Mischung panieren. Eier kurz vor dem Anrichten bei 190 Grad goldbraun frittieren, auf Küchenpapier entfetten, salzen und schnell servieren.

Legen Sie die pochierten Eier zum Abkühlen am besten auf einen Teller und stellen Sie diesen kurz in den Kühlschrank. Auf keinen Fall sollten Sie die pochierten Eier auf ein Küchenpapier geben, denn daran kleben sie fest und können beim Aufheben schnell reißen.

Für den gerösteten Lauch:

Lauch von den äußeren 1-2 Schichten und den dunkelgrünen Enden befreien, der Länge nach mitsamt Wurzel halbieren, waschen und in eine Auflaufform oder große Pfanne legen. Auf der Schnittfläche mit Salz und etwas Zucker marinieren, dann mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, trockentupfen und erneut mit Salz würzen. In einem Bräter mit etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten auf der Schnittfläche anbraten. Dann die Hälfte der Butter zugeben und weitere 2-3 Minuten braten. Anschließend den Lauch wenden, restliche Butter zugeben und ca. 4 Minuten fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Blumenkohlcreme:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Blumenkohl putzen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Blumenkohl in Olivenöl anschwitzen und mit Salz würzen. Kokosnusscreme dazugeben, den Topf mit einem Deckel schließen und alles bei kleiner Hitze weich schmoren.

Anschließend alles in einem Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren, dabei nach und nach Butter in Flocken hinzugeben.

Blumenkohlcreme mit Honig, Salz, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Für die Vinaigrette:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schalotte abziehen und in ganz feine Würfel schneiden. Essiggurken ebenfalls in ganz feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenweldeln und in feine Röllchen schneiden. Schalotte, Essiggurken, Kapern, Obstessig, Schnittlauch und Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Rote Bete in grobe Quader schneiden und mit der Vinaigrette marinieren.

Für die Kapern:

Kapern auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und bei 170 Grad knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier entfetten und zum Ei servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 14. Dezember 2020

Spiegelei auf Spinat mit weißem Trüffel und Comté

Für 4 Personen**Soße:**

120 g Comté	1 Schalotte	1 EL Butter
120 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Spiegelei auf Spinat:

1 Schalotte	4 Eier	300 g Spinat, frisch
1 Zehe Knoblauch	4 TL Butter	50 g Trüffel, weiß
Meersalz	Pfeffer	Muskat
Olivenöl		

Soße:

Die Schalotte schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, die Schalottenwürfel darin hell anschwitzen, die Sahne zugießen und einmal aufkochen. Den frisch geriebenen Comté bei geringer Hitze unter Rühren in der Soße schmelzen. Die Soße darf dabei nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Spiegelei auf Spinat:

Zwei Teelöffel Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotte schälen, in ganz feine Würfel schneiden und darin anbraten. Spinat putzen. Angeschlagene Knoblauchzehe zugeben und den Spinat ebenso. Den Spinat mit Meersalz, Pfeffer und Muskat würzen und mehrmals umrühren. Für die Spiegeleier die restliche Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, den Boden salzen. Die Eier vorsichtig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze fertig braten. Danach den Spinat auf vier warme Teller verteilen, jeweils ein Ei darauf geben. Die Soße drum herum und vor den Gästen den geputzten Trüffel darüber hobeln. Nach Belieben noch Olivenöl darüber träufeln.

Tipp:

Wenn die Trüffel zu teuer sind, einfach mal mit gebratenen Steinpilzen probieren. Schmeckt auch himmlisch.

Ralf Zacherl am 28. November 2008

Topfen-Pflanzerl mit Spinat-Nussbutter-Creme und Spargel

Für zwei Personen

Für die Pflanzerl:

80 g getrock. Weißbrotwürfel	250 g Quark	1 Ei
2 TL Butter	1 TL ChilisaUCE	3 Zweige Liebstöckel
1 Msp. Backpulver	1 Prise Zucker	geröst., gem. Korianderkörner
Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz

Für die Spinatcreme:

100 g frischen Blattspinat	30 g mehlig. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
60 g Butter	100 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Muskatnuss	Salz

Für den Spargel:

500 g weißer Spargel	8 Radieschen	2 TL Butter
2 EL Ahornsirup	100 ml trockener Riesling	2-3 EL Apfelessig
Pflanzenöl, Zucker, Salz		

Für die Garnitur: 2 Blätter Spinat

Für die Pflanzerl: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen. Quark mit Ei und Backpulver mixen, kräftig mit Salz, Muskat, Koriander, Zucker, ChilisaUCE abschmecken und über das Knödelbrot geben. Die Masse ziehen lassen. Liebstöckel abrausen, trockenwedeln, fein schneiden.

Liebstöckel in die Knödel-Quarkmasse einarbeiten und abschmecken; vier große Pflanzerl formen und in einer beschichteten Pfanne in Öl langsam beidseitig anbraten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Butter zugeben und 18 Minuten fertig garen.

Für die Spinatcreme: Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und diese halbieren. Eine Knoblauchzehe abziehen und hacken. Die andere Knoblauchzehe andrücken. Kartoffeln mit gehacktem Knoblauch in dem Gemüsefond weichkochen. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln.

Butter in einen Topf geben und zerlassen. Angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian hinzugeben und eine Nussbutter herstellen. Vor der Weiterverarbeitung die flüssige Butter durch ein Sieb passieren.

Spinat putzen und in die heiße Kartoffelbrühe einrühren, einmal aufkochen lassen, in einen Mixer geben und fein pürieren. Nussbutter untermixen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für den Spargel: Für den marinierten Spargel den Spargel schälen, Enden ca. 1-2 cm abschneiden und die drei dicksten Stangen mit dem Spargelschäler in dünne, lange Spargelscheiben schälen und beiseitelegen. Die Hälfte der Radieschen waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden, zu den Spargelscheiben legen und mit Salz, Zucker und Essig süßsauer marinieren.

Für den gebratenen Spargel restlichen Spargel der Länge nach vierteln, dann in Stifte halbieren und mit Salz und Zucker im Verhältnis 2:1 marinieren. Restliche Radieschen je nach Größe halbieren oder vierteln.

Spargelstifte mit wenig Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Butter und Radieschenecken zugeben und ca. 2-3 Minuten mitbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und den Ahornsirup zugeben.

Für die Garnitur: Spinatblätter putzen und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 13. Mai 2020

Vorspeisen

Lachs-Tatar mit Kartoffel-Wasabi-Espuma und lila Chips

Für 2 Personen

125 g Wildlachs	150 g Kartoffeln (mehlig)	1-2 Lila-Kartoffeln
1/2 Bio-Limette	20 g Butter	75 ml Milch (3,5%)
25 ml Kartoffelwasser	10 g Ingwer	10 g Sesamöl
1/2 TL helle Sojasauce	1 TL Wasabi-Paste	geröstete Korianderkörner (gemahlen)
Muskatnuss	Pflanzenöl	Meersalz

Als erstes die Kartoffeln schälen und mit etwas Meersalz in einem Schnellkochtopf weich dämpfen (nicht vergessen etwas von der Flüssigkeit aufzuheben). Dann durch eine Kartoffelpresse pressen und mit der warmen Milch, der Butter, dem Wasabi und etwas Kartoffelwasser vermengen und mit Salz und Muskat lecker kräftig abschmecken. Danach in eine Espuma-Flasche füllen, zwei Patronen drauf setzen und bis zum Servieren warmstellen.

Den Lachs von Gräten und Haut befreien, in ganz feine Würfel schneiden und mit etwas Limettenabrieb und Fleur de Sel, der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Ingwer, etwas gemahlene Koriander und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Die Lila-Kartoffel gut waschen, dünn (circa 1-2 Millimeter) in kaltes Wasser hobeln, trocken legen, knusprig frittieren (bei ca. 170°C). Anschließend auf Küchenkrepp entfetten und kurz vor dem Servieren salzen.

Das Lachstatar auf vier Whisky-Tumbler (oder auch Teller) verteilen, den Espuma drauf spritzen und mit den Chips servieren.

Ralf Zacherl am 22. April 2015

Straußen-Rührei mit Räucherlachs, Apfel-Sellerie-Salat

Für 4 Personen

Für den Apfel-Frischkäse:

1-2 Äpfel	1 Stange Sellerie	Salz
1 Zitrone	200 g Frischkäse	1-2 EL Schmand
Honig	Chili	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Rambutan		

Für das salzige Nuss-Karamell:

2 EL Caschewkerne	2 EL Walnüsse	Zucker
Salz		

Für das Straußenrührei:

1 Straußenei	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Butter	8 Scheiben Räucherlachs	

Für den Apfel-Rambutan-Frischkäse:

Den Apfel und den Sellerie in dünne Streifen schneiden und mit etwas Salz und Zitronensaft vermengen. Den Frischkäse und etwas Schmand darüber geben und mit Honig, gehackter Chili und Petersilie verrühren. Die Rambutan schälen, klein schneiden und ebenfalls zu dem FrischkäseGemisch geben.

Für das salzige Nuss-Karamell:

Zerstoßene Cashewkerne und Walnüsse in eine Pfanne geben und anrösten. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend salzen.

Für das Straußenrührei:

Das Ei aufschlagen, in eine Schale geben, würzen und gut durchquirlen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darunter rühren.

In einer heißen Pfanne das Ei in Butter stocken lassen. Dabei gut durchrühren.

Den Räucherlachs aufrollen und auf einem Teller anrichten. Den ApfelRambutan-Frischkäse und das Rührei in Nocken daneben setzen. Das salzige Nuss-Karamell darüber streuen.

Ralf Zacherl am 21. April 2018

Tintenfisch - Sellerie - Chili

Für 4 Personen

Für die Sellerie-Creme:

500 g Knollensellerie	1 Küchenzwiebel, klein	1 Knoblauchzehe
1-2 EL Crème-fraîche	1 Bio-Limone	Muskatnuss
Meersalz	Zucker	4 Stangen Staudensellerie
2-3 EL Tomaten	Balsam Essig	geröstete Korianderkörner

Für den Tintenchip:

70 ml Wasser	50 ml neutrales Pflanzenöl	10 g Mehl
5 g Stärke	4- 6 g Sepia-Tinte	Meersalz
Chilipulver		

Für den Tintenfisch:

8 St. Calamaretti	70 g Butter	1 Knoblauchzehe
2-3 grüne Chili	2 Zweige Thymian	8 Kirschtomaten
Pfeffer	Meersalz	Olivenöl

Für die Sellerie-Creme:

Den Knollensellerie, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kirschgroße Stücke schneiden. Alles in einen Dämpfeinsatz geben, salzen und im Schnellkochtopf mit etwas Wasser bzw. Brühe bei Stufe 1 für ca. 6 Minuten dämpfen.

Wenn der Sellerie weich ist, auf ein Sieb geben und fein pürieren (am besten im Mixerglas), je nach Geschmack mit Limonenabrieb, Salz, Zucker, Muskat und Crème fraîche abschmecken und warm stellen. Den Staudensellerie schälen, quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Tomaten Balsam Essig, Koriander und Zucker marinieren.

Für den Tintenchip:

Während der Sellerie dämpft, die Calamaretti in ca. 2 cm breite Ringe schneiden. Wasser, Öl, Mehl, Stärke, Sepia und nach Geschmack Chilipulver in einem schmalen, hohen Gefäß zu einer homogenen Masse mixen. Die Masse am besten mit einem Esslöffel dünn in einer sehr gut beschichteten Pfanne (18 cm) verteilen und bei ca. 160 Grad langsam daraus Chips braten.

Den Rest der Masse kann man einfach einfrieren, auftauen, erneut mixen und neue Chips braten.

Für den Tintenfisch:

Jetzt die Calamaretti sehr heiß in sehr wenig Öl kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Kirschtomaten in dieselbe Pfanne geben, bis diese leicht aufplatzen. Butter, Knoblauch, Thymian und Chili zugeben. Die Hitze reduzieren und kräftig abschmecken.

Die Calamaretti würzen, zusammen mit den Tomaten schwenken, einen Spritzer Limettensaft dazugeben und zur Seite stellen.

Zum Schluss die Sellerie-Creme auf warmen Tellern verteilen und die Calamaretti, die Tomaten und die Chili darauf verteilen. Den Staudensellerie außen auf dem Teller drapieren. Mit dem Tintenchip verzieren und schnell servieren.

Ralf Zacherl am 14. Oktober 2017

Yin-Yang von Heilbutt, Wild-Lachs, Orangen-Fenchel-Salat

Für 4 Personen

Heilbutt:

240 g Heilbuttfilet, ohne Haut	1 Limette	20 g Ingwer
1 TL Sojasoße, hell	20 ml Olivenöl	Meersalz

Wildlachs:

240 g Wildlachs, ohne Haut	1 Limette	1 Schote Chili
1 TL Sojasoße, hell	20 ml Sesamöl	Meersalz

Salat:

2 Orangen	1 Zitrone	4 Fenchel
1 g Safran-Fäden	2 EL Honig	Koriander, geröstet, gemahlen
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer, weiß

Garnitur:

20 g Lachskaviar	20 g Osietrakaviar	100 g Crème-fraîche
Zupfsalat oder Wildkräuter		

Heilbutt:

Den Fisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Am besten mit einem scharfen Messer sehr schräg schneiden, um möglichst viel Fläche zu bekommen. Den Saft der Limette auspressen und den Ingwer fein schneiden. Aus Limettensaft, Ingwer, Sojasoße, Olivenöl und einer Prise Salz eine Vinaigrette herstellen und auf einen flachen Teller geben. Die Fischescheiben nebeneinander darauf legen und circa 20 Minuten marinieren.

Wildlachs:

Den Fisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Am besten mit einem scharfen Messer sehr schräg schneiden, um möglichst viel Fläche zu bekommen. Den Saft der Limette auspressen und die Chili-Schote fein schneiden. Aus Limettensaft, Chili, Sojasoße, Sesamöl und einer Prise Salz eine Vinaigrette herstellen und auf einen flachen Teller geben. Die Fischescheiben nebeneinander darauf legen und circa 20 Minuten marinieren.

Salat:

Den Saft der Orangen und der Zitrone auspressen. Den Fenchel vom Strunk befreien und in die einzelnen Teile zerlegen. Diese werden dann vorsichtig geschält und in hauchdünne Scheiben geschnitten. (Sollten sie eine Aufschnittmaschine oder einen Küchenhobel haben, kann man die Fenchelstücke auch damit fein hobeln.) Den Fenchel nun mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten vorsichtig und gut damit massieren. Den Orangensaft auf die Hälfte reduzieren. Safran-Fäden, Honig und etwas Koriander circa zwei Minuten mitköcheln lassen. Danach den Fenchel auf ein Sieb geben, damit der Saft abtropft. Die Orangenreduktion dazu geben, gut durchrühren und mit etwas Olivenöl verfeinern.

Garnitur:

Auf einem Teller oder einer Platte aus Heilbutt und Wildlachs ein Yin und Yang Motiv legen. (Zur Erleichterung eine Schablone benutzen.) Auf das Heilbuttfilet kommt als „Auge“ der Lachskaviar und auf den Wildlachs der Osietrakaviar. Um das Yin und Yang einen feinen Kreis mit dem Fenchel-Orangensalat legen und diesen mit feinem Zupfsalat oder Wildkräutern bunt verzieren. Danach die Crème-fraîche in Form von Punkten kreisförmig rundherum spritzen.

Tipp: Wer keinen Osietrakaviar bekommt, kann auch gerne Zuchtkaviar oder den Kaviar vom Seehasen verwenden.

Ralf Zacherl am 15. April 2011

Wild

Gebratene Taube auf Chicorée-Salat mit Walnuss, Sellerie

Für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

400 g Knollensellerie	30 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsefond	60 g Crème-fraîche	150 g Butter
1 Muskatnuss	Meersalz	Zucker
1 EL Pflanzenöl		

Für den Chicorée-Salat:

2 gelbe Chicorée	2 TL Honig	5 TL Butter
Korianderkörner	Meersalz	Pfeffer

Für die Taubenbrust:

4 Taubenbrüste	2 Thymianzweige	40 g Butter
2 EL Walnussöl	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 eingel. Walnüsse	50 g Walnusskerne	2 TL Dijonsenf
2 EL Sherryessig	1 rosa Grapefruit	200 g gelber Frisée

Für das Selleriepüree: Als erstes Sellerie, Kartoffel und Knoblauch schälen und in kirschgroße Stücke schneiden. Alles in einen Topf mit etwas Pflanzenöl geben und salzen. Mit dem Fond auffüllen und mit einem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 min. weich schmoren. Hin und wieder einmal umrühren.

Sobald der Sellerie und die Kartoffeln weich sind, in den Standmixer geben und zerkleinern. Selleriepüree danach mit Meersalz, Zucker, Muskat, Crème fraîche und Butter abschmecken. Das Ganze nochmals mixen und warm stellen. Zum Schluss in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Chicorée-Salat: Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und der Länge nach vierteln. Den Strunk nicht komplett weg-schneiden, so halten sie besser ihre Form. Erst kurz vor dem Anrichten entfernen.

Den Chicorée auf einem Backofenblech auf Backpapier verteilen, mit Korianderkörner, Salz und Pfeffer würzen und mit Honig marinieren.

Kleine Butterstückchen darüber verteilen und in den Backofen geben.

Circa 8-10 min. schmoren, so dass der der Chicorée noch etwas Biss hat.

Für die Taubenbrust: Die Taubenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl anbraten. Butter und Thymianzweige zugeben und die Taubenbrüste von jeder Seite ca. 2 min.

braten. Dabei ständig mit der schäumenden Butter übergießen und danach vor dem geöffneten Ofen mit Restwärme ruhen lassen. Zum Schluss die Tauben aus der Pfanne nehmen, aufschneiden und mit Walnussöl beträufeln. Die Pfanne mit dem Bratensatz für die Walnüsse bereitlegen.

Für die Garnitur: Walnüsse halbieren und im Ofen etwas rösten. Die schwarzen Nüsse in dünne Scheiben hobeln. Beides in der Pfanne im Bratensatz der Taubenbrüste anbraten und den Senf zugeben. Aus der Grapefruit ein paar Filets herausschneiden und den Rest auspressen.

Die Nüsse in der Pfanne mit Grapefruitsaft und Sherryessig ablöschen.

Danach die Grapefruitfilets zugeben. Alles mit dem Frisée vermengen.

Den Chicorée-Salat mit mariniertem Frisée, Grapefruitfilets und Nüssen auf Tellern anrichten und die Taubenbrust darauf geben. Das Selleriepüree als Tupfer um das Gericht schön anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 18. Dezember 2020

Wurst-Schinken

Bratwurst, Sauerkraut, Kartoffel-Püree, Honigzwiebeln

Für zwei Personen

Für Bratwurst, Honigzwiebeln:

4 fränk. grobe Bratwurst	2 rote Zwiebeln, ca. 250 g	20 g Butter
2 EL Honig	dunkler Balsamicoessig	3 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Sauerkraut:

500 g frisches Sauerkraut	100 ml Weißwein	2 frische Lorbeerblätter
2 Kardamomkapseln	5 Wacholderbeeren	

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffel	40 ml Milch	100 g Butter
Muskatnuss	2 TL Meersalz	

Für die Garnitur:

1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Liebstöckel
------------------------	--------------------

Für Bratwurst und Honigzwiebeln:

Die Bratwurst in etwas Öl ringsherum gleichmäßig anbraten.

Zwiebeln abziehen und in ca. 2-3 cm breite Ringe schneiden. Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Zwiebeln hineingeben und kurz braten. Mit Balsamicoessig ablöschen. Dann mit Honig beträufeln und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Sauerkraut:

Lorbeer, Kardamom und Wacholder in einem Mörser zermahlen.

Sauerkraut in einem Topf mit Wein erwärmen. Gewürze in ein Teeei oder Säckchen füllen und zum Sauerkraut geben.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, dann Milch und Butter hinzugeben und alles mit einem Holzkochlöffel zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie und Liebstöckel ausfrittieren und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 18. Januar 2023

Der rauchende Vulkan kleine Bratwurst mit Lava-Soße

Für 4 Personen

Lavasoße:

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	200 g Tomaten
2 EL Tomatenmark	2-3 EL Olivenöl	1 Orange, unbehandelt
Honig		

Vulkan:

18 Stück Bratwürste, klein	1,2 kg Kartoffeln, mehlig	80 g Butter
0,1 l Milch	400 g Karotten	1 Bund Frühlingszwiebel
0,5 Bund Basilikum	2-4 EL Trockeneis	1 Longdrinkglas
Salz	Muskat	Pfeffer

Lavasoße:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Wenn diese leicht Farbe haben, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben. Unter Rühren ein bis zwei Minuten weiter anschwitzen, würzen und die Tomaten zugeben. Die Schale der Orange abreiben. Die Lavasoße bei kleiner bis mittlerer Hitze dickflüssig reduzieren und kurz vor dem Servieren mit Honig und Orangenabrieb vollenden.

Vulkan:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Karotten schälen, fein würfeln und über den Kartoffeln in einem Sieb weich dämpfen. In der Zeit die Frühlingszwiebel waschen, putzen. Das obere Drittel drei bis vier Mal einschneiden und in Eiswasser legen (so entstehen kleine Palmen). Die Karotten pürieren, Kartoffeln abgießen und zusammen stampfen. Das Püree mit der Milch und Butter mischen und einen festen Stampf herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen. Die Würste braten, anschließend entfetten und warm stellen. Ein Longdrinkglas zentral auf eine große vorgewärmte Platte stellen und den Stampf um das Glas herum verteilen, so das ein Berg mit Krater entsteht. Die Würste als Felsen in den Stampf stecken. Die Frühlingszwiebeln dienen als Palmen und das Basilikum als Wiese und Sträucher. Die Lavasoße an einigen Stellen den Berg herunter laufen lassen. Das Glas mit heißem Wasser füllen und das Trockeneis in das Wasser geben. Jetzt sehr schnell servieren.

Tipp:

Wenn Sie zu zweit sind, kann man noch eine Wunderkerze reinstecken. Dann raucht der Vulkan nicht nur, sondern speit auch Feuer.

Ralf Zacherl am 12. September 2008

Frühlingsrollen mit Salsiccia und Garnele auf Grünkohl

Für zwei Personen

Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl	150 g geräucherter Bauchspeck	2 Schalotten
150 ml Sahne	1 EL grober Dijonsenf	1 Msp. dunkle Misopaste
1 TL Natron	1 TL Butter	Kreuzkümmel
Zucker, Salz	Pflanzenöl, Öl	

Für die Frühlingsrollen:

4 rohe Salsiccia	8 Riesengarnelen (8/12)	6 Bl. Frühlingsrollenteig
8 Kaffirlimettenblätter	Meersalz	Öl

Für das Apfel-Kompott:

100 ml Apfelsaft	30 g Ingwer	1 Apfel
------------------	-------------	---------

Für den Meerrettich-Dip:

100 g Crème-fraîche	3 cm Meerrettich	1 Zitrone
Zucker	Salz	

Für den Grünkohl: Den Grünkohl waschen, trocknen und die groben Blattstiele entfernen. Acht junge Blätter beiseitelegen. Einem Topf mit Salzwasser erhitzen und Natron hinzufügen. Die restlichen Grünkohlblätter in dem Salzwasser für 90 Sekunden blanchieren. Und im Eiswasser danach abschrecken.

Eine Schalotte schälen und die Hälfte mit dem Speck kleinwürfeln.

Beides in Pflanzenöl goldbraun anbraten und mit Kreuzkümmel würzen.

Grünkohl aus dem Eiswasser nehmen, gut ausdrücken und zusammen mit der Speck-Zwiebel-Mischung durch den Fleischwolf geben.

1 TL Butter aufschäumen und die gewolfte Grünkohl-Mischung hineingeben. Sahne, Misopaste und Dijonsenf hinzufügen und den Grünkohl mit Salz und Zucker abschmecken.

Die übrigen Grünkohlblätter bei 170 Grad in Öl frittieren und anschließend entfetten und salzen.

Für die Frühlingsrollen: Für die Frühlingsrollenfüllung Garnelen waschen, trockentupfen und würfeln. Leicht salzen und mit Sojasauce, Fischsauce und gemahlene Korianderkörnern würzen. Stiele der Kaffirlimettenblätter entfernen und die Blätter hacken. Salsiccia entdarmen und das Brät mit Garnelen und Kaffirlimettenblättern zu einer Masse vermengen. Alles in einen Spritzbeutel füllen.

Frühlingsrollenteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Füllung aus dem Spritzbeutel in Form einer Rolle auf den Frühlingsrollenteig ausdrücken und mit dem Teig einrollen. Kurz vor dem Servieren bei 180 Grad 2-3 Minuten in Öl frittieren und danach entfetten.

Für das Apfel-Ingwer-Kompott:

Für das Kompott Apfelsaft mit Ingwerscheiben einreduzieren. Apfel fein würfeln und hinzufügen.

Für den Meerrettich-Dip: 2-3 EL Meerrettich reiben, Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Alles mit Creme fraîche vermengen und mit Salz und Zucker würzen. Grünkohl in die Mitte des Tellers geben und mit dem Meerrettich-Dip rundherum anrichten. Die Frühlingsrolle anschneiden und auf den Grünkohl drapieren. Mit geriebenen Meerrettich bestreuen und mit den frittierten Grünkohlblättern garnieren. Das Apfel-Ingwer-Kompott um den Teller herum anrichten und zusammen servieren.

Ralf Zacherl am 17. Dezember 2020

Index

- Ananas, 4
- Blumenkohl, 30, 40
- Bratwurst, 52, 53
- Bries, 24
- Brokkoli, 24
- Brombeeren, 2
- Brownies, 5
- Ceviche, 31
- Chicoree, 36, 50
- Crumble, 6
- Eier, 40
- Eis, 6
- Enten-Brust, 16, 17
- Erbsen, 24
- Erdbeeren, 2, 5, 7
- Fenchel, 47
- Fisch, 44–46
- Fisch-Filet, 47
- Früchte, 2, 7
- Garnelen, 31
- Grünkohl, 54
- Grieß, 6
- Gurke, 16, 26, 34, 40
- Hühner-Brust, 17
- Heidelbeeren, 2
- Heilbutt, 12
- Huhn, 17
- Jakobsmuscheln, 30, 32
- Käse, 45
- Kalb, 22
- Knödel, 20
- Knoblauch, 38
- Kohlrabi, 12
- Kuchen, 7
- Lachs, 44, 45
- Möhren, 12, 17, 53
- Mandeln, 6, 7
- Mango, 2
- Meeresfrüchte, 46
- Mett, 54
- Obst, 38, 45, 47
- Orangen, 3, 5, 6
- Paprika, 11
- Perlhuhn, 18
- Pilze, 17, 24
- Polenta, 13
- Pute, 20
- Quark, 42
- Rücken, 24
- Radieschen, 12, 42
- Rettich, 26, 54
- Rhabarber, 6
- Rosenkohl, 13
- Rotbarbe, 11
- Rote-Bete, 13, 16, 30, 40
- Salsiccia, 54
- Sardellen, 10
- Sauerkraut, 52
- Schmarrn, 3
- Schnitzel, 26
- Schoko, 5
- Schoten, 30
- Seeteufel, 13
- Sellerie, 17, 20, 31, 45, 46, 50
- Sorbet, 4
- Spargel, 18, 42
- Speck, 54
- Spiegelei, 41
- Spinat, 18, 41, 42
- Suppen, 30
- Tatar, 34, 44
- Taube, 50
- Tomaten, 38

Trüffel, 41

Weißkohl, 17

Wild, 44, 47