

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Sören Anders

2021 - 2023

82 Rezepte

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

Inhalt

Fisch	1
Fisch-Stäbchen mit Rahm-Spinat	2
Fish and Chips mit Apfel-Remoulade	3
Forelle mit Blattsalat und Beeren-Dressing	4
Kartoffel-Matjes-Plätzchen	5
Lachs-Kartoffel-Strudel	6
Matjes Hausfrauenart	7
Matjes mit Bratkartoffel-Salat	8
Saibling mit Blumenkohl, Tomate und Zimtblüte	9
Spitzkohl-Rollen mit Zander und Meerrettich	10
Zitronen-Lachs-Filet mit Kartoffel-Salat	11
Geflügel	13
Frühling-Frikassee mit Kartoffel-Brei	14
Hähnchen-Burger Königsberger-Art	15
Hähnchen-Curry mit Mango im Glas	16
Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Nudeln	17
One-Pot-Reis mit Hähnchen und Gemüse	18
Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Ecken	19
Hack	21
Hack-Auflauf mit Kartoffel-Haube	22
Hackfleisch-Auflauf	23
Innereien	25
Kalb-Leber mit Erbsen-Püree und Röstzwiebeln	26

Kalb	27
Vitello Tonnato mit Zucchini-Talern	28
Lamm	31
Lamm-Koteletts, Linsen-Salat und Rote Bete	32
Meer	33
Dreierlei Kartoffelpuffer mit Krabben, Spargel	34
Pasta vongole	35
Rind	37
Carpaccio vom Rinder-Braten, Gemüse-Vinaigrette, Reis	38
Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln	39
Rinder-Rouladen, Kartoffel-Püree, Karotten	40
Rumpsteak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter	41
Schwein	43
Griechischer Salat mit Pfannen-Gyros	44
Kraut-Schupfnudeln mit gefüllten Schnitzelchen	45
Schweine-Bäckchen mit Rotkohl	46
Schweine-Medallions mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse	47
Suppen	49
Lauch-Cremesuppe mit Käse-Knödeln	50
Scharfe Rote-Linsen-Suppe	51
Würzige Gulasch-Suppe	52
Vegetarisch	53
Aprikosen-Hummus-Bowl	54
Bohnen-Ragout auf Bohnen-Creme mit Tomaten-Schaum	55
Brokkoli-Bällchen im Tomatenbett	56
Crêpes-Torte mit Frischkäse und Gemüse	57
Erbsen-Flan mit Kartoffeln und Kräuterschaum	58
Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln	59
Gebakener Camembert mit Beeren-Dip	60

Gefüllte Grießknödel mit Brunnenkresse und Frischkäse	61
Gemüse-Muffins mit Hirse und Blattsalat	62
Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen	63
Herzhafte Sandwich-Torte	64
Italienischer Nudel-Salat	65
Kartoffel-Erbesen-Frikadellen mit Lauchgemüse	66
Kartoffel-Frikadellen mit Rotkohl	67
Kartoffel-Tomaten-Auflauf	68
Käse-Knödel mit Lauch-Gemüse	69
Käse-Spätzle aus dem Ofen mit Endivien-Salat	70
Kürbis-Gnocchi	71
Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus	72
Lauch-Apfelkuchen vom Blech mit Salat	73
Linsen-Aprikosen-Bowl	74
Möhren-Frittata mit gebratenem Kopfsalat	75
Obazda mit Laugenbrezeln	76
Obazda	77
Pilz-Auflauf mit Feldsalat	78
Quark-Knödel mit Tomaten-Sugo	79
Rahm-Pfifferlinge mit zerrupftem Pfannkuchen	80
Rote Pasta, Walnüsse und Parmesan-Thymian-Soße	81
Sauerkraut-Schupfnudeln	82
Shakshuka	83
Überbackener Pilz-Toast	84
Wareniki mit Dill-Schmand	85
Wirsing-Roulade mit Curry-Möhren	86
Zwiebelkuchen mit Kopfsalat	87
Verschiedenes	89
Frischkäse-Eier	90
Vorspeisen	91
Kräuter-Schnitzel mit Polenta	92

Wild	93
Reh-Geschnetzelttes mit Rösti	94
Reh-Schnitzel mit Trauben und Pistazien-Creme	95
Reh-Spieße mit Zwetschgen-Soße	96
Wild-Gulasch mit Serviettenknödel	97
Wild-Gulasch mit Serviettenknödel	98
Wurst-Schinken	99
Junge Möhren mit Pfannkuchen und Speck	100
Pinsa mit Schinken und Käse	101
Schinken-Nudeln mit Kopfsalat	102
Schinken-Nudeln mit Salat	103
Strammer Max mit Schinken-Tatar und pochiertem Ei	104
Winterliche Makkaroni mit Speck, Käse und Apfelmus	105
Zwiebelkuchen vom Blech	106
Index	107

Fisch

Fisch-Stäbchen mit Rahm-Spinat

Für 4 Personen

Für den Rahmspinat:

800 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	100 ml Milch
200 ml Sahne	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Fischstäbchen:

400 g weißes Fischfilet	Salz	Pfeffer
2 Brötchen vom Vortag	2 Eier	3 EL Mehl
80 ml Pflanzenöl	1 Bio-Zitrone	

Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.

Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Für die Fischstäbchen die Fischfilets waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in dicke Streifen oder große Würfel schneiden.

Die Brötchen grob zerteilen und im Mixer zu feinen Bröseln mixen. Anschließend in einen tiefen Teller geben.

Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.

Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben.

Die Fischstücke zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden.

Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.

Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Inzwischen die Fischstäbchen fertigstellen. Dafür das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier geben und das Fett abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben oder Spalten schneiden.

Spinat auf Teller geben, Fischstäbchen anlegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Sören Anders am 18. März 2022

Fish and Chips mit Apfel-Remoulade

Für 4 Personen

Für Fish & Chips:

125 g Mehl	1 TL Salz	250 ml Bier
3 EL Sesam	1 kg Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg Frittierfett
700 g Kabeljaufilet	Salz	Pfeffer

Für die Apfelremoulade:

2 Eigelbe	1 EL scharfer Dijon-Senf	1 Schalotte
60 g Apfel	1 Gewürzgurke	3 Stiele glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	220 ml Pflanzenöl
1 EL Weißweinessig		

Für den Ausbackteig Mehl in eine mittelgroße Schüssel sieben, Salz und Bier oder Wasser sowie Sesam zugeben und zu einem sämigen Teig schlagen.

Kartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm breite Stifte schneiden.

Die Kartoffelstifte bis zum Frittieren in eine Schüssel mit Eiswasser legen.

Für die Apfelremoulade Eigelb und Senf aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und kurz in einem Topf mit kochend heißem Wasser blanchieren.

Apfel und Gewürzgurke fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben.

Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist. Dann den Essig oder Zitronensaft unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte, Apfel, Gurke und Petersilie unter die Mayonnaise mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chips das Frittierfett in einem hohen Topf oder Fritteuse erhitzen und die Kartoffeln in 2 Portionen jeweils 10-12 Minuten unter häufigem Wenden kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im mäßig heißen Ofen (ca. 60 Grad) warm stellen.

Das Fischfilet in 4 gleich große Stücke teilen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Fischstücke so in den Teig tauchen, dass sie vollständig mit Teig überzogen sind.

Die Fischstücke vorsichtig nacheinander im heißen Fett schwimmend garen, von jeder Seite etwa 3 Minuten, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

Anschließend warm stellen, bis alle Filets gebacken sind.

Vor dem Servieren die Kartoffelstifte mit etwas Salz würzen.

Fish und Chips mit der Apfelremoulade servieren.

Sören Anders am 11. Juni 2021

Forelle mit Blattsalat und Beeren-Dressing

Für die Brotwürfel:

300 g Ciabatta	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Stachelbeer-Salat:

0,5 Kopfsalat	150 g Stachelbeeren	1 rote rote Zwiebel
8 Cocktailtomaten	1 Bund Wildkräuter	1 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die Forelle:

4 Forellenfilets á 150 g	Salz	2 EL Olivenöl
--------------------------	------	---------------

Das Brot in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen.

Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flach drücken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Brotwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben und die Brotwürfel rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Stachelbeeren waschen, trocknen, anschließend halbieren.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und mundgerecht zupfen.

In einer Schüssel aus Essig, Öl und Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing rühren. Tomaten, Stachelbeeren und Zwiebeln unterrühren.

Die Forellenfilets abwaschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten ziehen. Die Forellenfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten.

Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

Wildkräuter und Kopfsalat unter das Salatdressing mischen.

Fischfilets und Salat auf Tellern anrichten. Mit den Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Sören Anders am 14. Juli 2023

Kartoffel-Matjes-Plätzchen

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, mehlig	60 g geräucherter Speck	1 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Ei	2 Eigelbe
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
250 g Matjesfilet	5 EL Pflanzenöl	

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln bürsten, waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne den gewürfelten Speck auslassen, die Zwiebeln zugeben und goldbraun anschwitzen.

Die heißen Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken.

Speck und Zwiebeln, Ei, Eigelbe und Petersilie zugeben und zu einem glatten Teig vermengen (evtl. noch 2 EL Mehl untermischen). Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tipp: Falls der Teig zu feucht ist noch 2-3 EL Mehl untermischen.

Den Kartoffelteig in 12 gleichmäßig große Taler formen.

Matjes in 4 cm lange Stücke schneiden, auf die Kartoffeltaler legen, darin einpacken und wieder zu Talern formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen die Taler von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Sören Anders am 25. Juni 2021

Lachs-Kartoffel-Strudel

Für 4 Personen

Für den Strudel:

750 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
60 ml trockener Weißwein	½ Bund Dill	½ Bio-Zitrone
100 g Crème fraîche	400 g Lachsfilet ohne Haut	80 g Butter
1 Rolle Strudelteig (250 g)	2 EL Semmelbrösel	

Für den Dip:

1/2 Bund Dill	1/2 Zitrone	150 g Crème-fraîche
100 g Natur-Joghurt	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Kartoffelscheiben zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Wein angießen. Die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Dann die Zwiebel und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und mit geöffnetem Deckel weitere 5 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Crème fraîche mit Dill und Zitronenschale vermischen.

Das Lachsfilet in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln mit der Crème-fraîche-Mischung vermischen.

Den Strudelteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und mit etwa der Hälfte der flüssigen Butter einstreichen. Die Semmelbrösel darauf streuen, dabei auf beiden Seiten einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Dann die Kartoffeln darauf verteilen und zuletzt die Lachsscheiben darauf geben.

Die Ränder seitlich etwas über die Füllung klappen und den Strudel locker aufrollen. Den Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Strudel rundum mit restlicher flüssiger Butter einstreichen. Den Strudel im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für den Dip Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 12 EL Saft auspressen.

Crème fraîche, Joghurt, Dill, Zitronensaft und -schale vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gebackenen Strudel in Stücke schneiden und mit dem Dip servieren.

Sören Anders am 09. Dezember 2021

Matjes Hausfrauenart

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	Zucker	20 ml Himbeeressig
1 Eigelb	1 TL grober Senf	100 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	1/2 Knoblauchzehe
250 g Magerquark	1 Apfel	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	400 g Matjesfilet	

Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebeesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat.

Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in 5 mm große Würfel schneiden.

Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Matjes in mundgerechte Stücke schneiden und mit den marinierten Zwiebelscheiben, Kräutern und Apfelwürfeln vermischen.

Den Mayo-Quark unterheben und servieren.

Sören Anders am 25. Juni 2021

Matjes mit Bratkartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Bratkartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	Pflanzenöl
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
2 Beete Gartenkresse	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
Zucker	Pfeffer	3 Lauchzwiebeln

Für Matjes nach Hausfrauen Art:

2 rote Zwiebeln	Zucker	20 ml Himbeeressig
1 Eigelb	1 TL körniger Senf	80 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	8 g frischer Ingwer
1/2 Knoblauchzehe	250 g Magerquark	1 Apfel
1/2 Bund Dill	400 g Matjesfilet	

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.

Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis alles grün gemixt ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Für die Matjes-Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebeesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Marinierte Zwiebelscheiben, Dill und Apfelwürfeln vermischen. Den Mayo-Quark unterheben.

Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die Lauchzwiebeln, untermischen und den Salat abschmecken.

Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Matjes daneben geben und die Apfel-Zwiebel-Mayo darauf geben, mit Kräutern garnieren.

Sören Anders am 08. Juli 2022

Saibling mit Blumenkohl, Tomate und Zimtblüte

Für 4 Personen

Für die Tomaten mit Zimtblüte:

8 Tomaten	1 Zimtblüte (Zimtpulver)	500 ml Tomatensaft
Salz	Pfeffer	Zucker
50 ml trockener Wermut	50 ml Gemüsebrühe	1 TL Tomatenmark

Für den Blumenkohl:

800 g Blumenkohl	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 TL Ras el-Hanout	Muskat	

Für den Saibling:

400 g Saibling-Filet mit Haut	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	Pfeffer	Salz , frischer Koriander

Tomaten am Blütenansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.

Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zimtblüten in ein Gewürzsäckchen geben, verschließen und in einen Topf legen.

Tomatenwürfel, Tomatensaft, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, Wermut, Brühe und Tomatenmark mit in den Topf geben, alles aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, abspülen und in ganz kleine Röschen zerteilen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen darin kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Röschen darin schwenken, bis sie leicht braun werden. Mit Ras el-Hanout, Salz und Muskat abschmecken.

Das Gewürzsäckchen mit den Zimtblüten aus dem Tomatensud nehmen. Dann die Tomatensauce mit einem Pürierstab fein mixen. Durch ein Sieb zurück in den Topf passieren, sanft erwärmen und abschmecken.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.

Zitronenscheiben neben die Fischstücke die Pfanne geben und mitbraten.

Fischfilets auf die Fleischseite wenden und noch kurz fertig braten. Butter mit in die Pfanne geben.

Mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Fischfilets und Blumenkohlröschen auf Teller geben. Die Tomaten-Sauce angießen.

Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Sören Anders am 12. November 2021

Spitzkohl-Rollen mit Zander und Meerrettich

Für 4 Personen

Für das Püree:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1/2 Bio-Zitrone
100 ml Milch	30 g Butter	1 Prise Muskat

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl (800 g)	1 EL Butterschmalz	Salz
12 Speckscheiben, dünn	2 EL Butter	

Für die Sauce:

1 EL Butter	1 EL Maisstärke	250 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne	1 EL Rosinen	frischer Meerrettich (20 g)

Für den Fisch:

600 g Zanderfilet	Salz	
1/2 Bio-Zitrone	2 EL Pflanzenöl	1 EL Butter

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen.

Dann etwa 12 Blätter des Kohls ablösen, dafür den ganzen Kohl kurz in kochendes Wasser legen und wieder herausnehmen. So lassen sich die Blätter leichter abnehmen. Die Spitzkohlblätter trocken tupfen und die Blattrippe herausschneiden.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen, braten. Die Speckscheiben auf die vorbereiteten Kohlblätter legen, darauf den gebratenen Kohl verteilen und zu Rouladen wickeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrollen mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen und die restliche Butter in kleinen Flocken darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen die Kohlrollen ca. 10-15 min. garen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Milch mit Butter und Zitronenschale in einem Topf erhitzen, mit Muskatnuss würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und unterrühren.

Mit etwas Zitronensaft abschmecken und das Püree warm stellen.

Für die Sauce in einem Topf Butter schmelzen, die Maisstärke zugeben, kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne unterrühren, die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Die Rosinen grob hacken und in die Sauce geben. Den Meerrettich schälen, fein reiben und untermischen, mit Salz abschmecken.

Fischfilets in Portionen schneiden, Gräten ziehen, die Filets salzen.

Die Zitrone abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets auf der Hautseite 2-3 min. braten, wenden. Die Zitronenscheiben in die Pfanne geben, alles 2 min. braten.

Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter in die Pfanne geben, schmelzen und die flüssige Butter über die Fischfilets träufeln.

Püree und Kohlrollen auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauf geben und die Sauce angießen. Mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut servieren.

Sören Anders am 12. Januar 2022

Zitronen-Lachs-Filet mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen:

Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zwiebel
125 ml Gemüsebrühe	40 ml Branntweinessig	1 TL Senf
1 Prise Zucker	Pfeffer	4 EL Pflanzenöl
0,5 Salatgurke	1 Bund Dill	200 g Natur-Joghurt

Für den Lachs:

1 Zitrone	4 Lachsfilets (à 150 g)	Salz
Pfeffer	1 EL milder Honig	1 EL milder Senf
3 EL Sojasauce		

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. In leicht gesalzenem Wasser zugedeckt 20- 30 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß pellen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Brühe und Zwiebelwürfel in einem Topf einmal kurz aufkochen. Essig, Senf, etwas Salz, Zucker und Pfeffer zugeben und die Mischung würzig abschmecken.

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Salatschüssel geben. Marinadenmix darüber gießen. Öl zugeben und alles vorsichtig verrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen und abkühlen lassen.

Gurke waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und, bis auf 2 Stiele, grob hacken.

Joghurt unter die marinierten Kartoffeln mischen. Gurkenstücke und Dill unterheben. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen für den Lachs Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone in Scheiben schneiden. Von einer Scheibe den Saft auspressen.

Lachs kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets einlegen und bei mittlerer Hitze braten.

Honig, Senf, Sojasauce und 1 Spritzer Zitronensaft in einen Topf geben, gründlich verrühren und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten köcheln lassen.

Filetstücke in der Pfanne wenden, Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben. Lachs mit der Honig-Sojasaucen-Mischung beträufeln und alles vorsichtig durchschwenken. Pfanne von der Kochstelle ziehen und den Lachs noch kurz nachgaren lassen.

Kartoffelsalat vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Salat und Zitronen-Honig-Lachs anrichten. Restlichen Dill überstreuen und servieren.

Sören Anders am 18. August 2023

Geflügel

Frühling-Frikassee mit Kartoffel-Brei

Für 4 Personen

2 l Wasser	200 ml Weißwein	Salz
1 Lorbeerblatt	2 Bio-Knoblauchzehen	4 Hähnchenkeulen
2 Möhren	200 g Sellerieknolle	1 Lauchstange
2 Bund Kerbel	50 g Baby-Spinat	30 g Butter
20 g Mehl	300 ml Milch	1 Bio-Zitrone

Für den Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	200 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskat	

Für das Frikassee in einem Topf Wasser, Wein, 1 TL Salz, Lorbeerblatt und die ungeschälten Knoblauchzehen aufkochen. Die Hähnchenkeulen abwaschen und in den kochenden Sud geben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur die Keulen zunächst 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Sellerie putzen, waschen und schälen. Die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, den Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Ringe schneiden.

Nach 30 Minuten Kochzeit der Hähnchenkeulen Möhre, Sellerie und Lauch mit in den Topf geben und alles noch ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gegarte Keulen, Möhren und Sellerie aus der Brühe heben und leicht abkühlen lassen. Von den Keulen die Haut abziehen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten knusprig backen. In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Die Geflügelbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, 300 ml davon für die Sauce beiseitestellen.

Tip: Die restliche Brühe kann heiß in ein gut verschließbares Glas abgefüllt werden und nach dem Abkühlen im Kühlschrank gut 1 Woche aufbewahrt werden. Das Fleisch von den Keulen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die knusprig gegarte Haut aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, grob zerbröseln.

Für die Sauce Kerbel abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Blättchen für die Garnitur beiseitelegen. Spinat gut waschen.

Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren zugeben und kurz anschwitzen. Dann die Milch und 300 ml Hühnerbrühe unter Rühren zugießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten offen köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen.

Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Kerbel und Spinat zur Sauce geben, sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Möhren, Sellerie und Fleisch in die Sauce geben und darin erwärmen.

Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, die Sauce inklusive Fleisch und Gemüse darauf geben. Mit restlichen abgezupften Kerbelblättchen und krosser Hühnerhaut garniert servieren.

Sören Anders am 06. Mai 2022

Hähnchen-Burger Königsberger- Art

Für 4 Personen

2 gelbe Bete	Salz	1 Süßkartoffel
1 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver	0,5 Friséesalat
600 g Hähnchenbrustfilet	3 Sardellenfilets	1,5 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel	3 Eier	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	2 Wacholderbeeren
2 EL Agavendicksaft	1 Bio-Zitrone	20 Kapern mit Saft
300 g Mayonnaise	100 ml Pflanzenöl	2 EL Butter
4 Burgerbrötchen		

Die Gelben Bete in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz und Paprikapulver marinieren.

Dann die Süßkartoffelscheiben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, dann wenden und weitere 15 Minuten rösten.

Die gekochten Bete herausnehmen, etwas abkühlen lassen und schälen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Das Hähnchenfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Sardellenfilets fein hacken.

Die Brötchen vom Vortag in Wasser einweichen.

Die Zwiebel schälen und in kleine, feine Würfel schneiden.

Das Hackfleisch mit fein gehackten Sardellen, den Zwiebeln, den eingeweichten Brötchen und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Topf mit ca. 600 ml Wasser, dem Lorbeerblatt, den Pimentkörnern, den Wacholderbeeren und 1 Prise Salz zum Sieden bringen.

Aus der Hackmasse pro Person eine Frikadelle formen. Ist die Hackmasse zu weich, noch etwas Semmelbrösel untermischen. Die Frikadellen vorsichtig in den Topf geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die gelbe Bete in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Kapern in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Anschließend die Kapern mit einem Küchentrepp gut trocken tupfen.

Die Mayonnaise mit Kapernsaft, Abrieb, Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem kleinen Topf das Frittierfett erhitzen und die Kapern darin knusprig frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die Burgerbrötchen halbieren und auf der Schnittfläche in der Pfanne kurz anrösten.

Zum Anrichten auf die Unterhälfte des Burgerbrötchen etwas Mayo, gelbe Bete und gezupften Frisée geben. Darüber die frittierten Kapern geben.

Die Frikadellen aus dem Kochwasser nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auf das vorbereitete Brötchen geben. Dann nochmals Mayonnaise, gelbe Bete und Friséesalat darauf schichten und mit dem Brötchendeckel bedecken.

Die restlichen frittierten Kapern und die Süßkartoffelchips auf den Teller streuen.

Sören Anders am 01. September 2021

Hähnchen-Curry mit Mango im Glas

Für 4 Personen

200 g Langkornreis	Salz	2 Zwiebeln
4 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz	1 EL Mehl
500 ml Hühnerbrühe	2 Knoblauchzehen	20 g frischer Ingwer
1 Stängel Zitronengras	3 Kaffir-Limettenblätter	1 TL Galgantpulver
1 EL Currypulver	1/2 Bio-Zitrone	3 EL Mango-Chutney
150 g Crème-fraîche	1 Spritzer Tabasco	

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Das Hähnchenfleisch abwaschen und trockentupfen, dann in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin rundherum anbraten. Zwiebelstreifen mit in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Dann Mehl darüber stäuben und mit der Brühe ablöschen, alles verrühren und ca.10 Minuten leicht köcheln lassen.

Währenddessen die Knoblauchzehen und Ingwer schälen, klein schneiden, ebenfalls untermischen und mitköcheln lassen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengrasstängel dann flachklopfen. Zitronengras und Limettenblättern zum Curry geben und mit Galgant und Curry würzen. Noch kurz weiter köcheln, bis die Flüssigkeit zu einer cremigen Sauce eingekocht ist.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zuletzt Mango-Chutney, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Crème fraîche unterrühren und das Curry mit Salz und Tabasco abschmecken.

Zitronengrasstängel und Limettenblätter entfernen.

Reis und Hähnchencurry abwechselnd in vier Gläser mit Twist-Off-Deckel füllen und direkt genießen oder verschließen, kühl stellen (max. 2 Tage) und später einfach in einem heißen Wasserbad erwärmen und genießen.

Sören Anders am 05. März 2021

Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Nudeln

Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
1 Chilischote	600 g Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	300 g dünne Bandnudeln
300 ml Geflügelbrühe	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Crème-fraîche
1 EL Butter		

Paprikaschoten, waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden.

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten (ca. 4 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.

Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.

Restliches Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Zwiebeln, Paprika und Chilischote darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Dann mit Brühe ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche zur Paprika geben, einmal aufkochen, das Fleisch wieder zugeben und alles abschmecken.

Nudeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, Petersilie untermischen.

Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Sören Anders am 19. August 2022

One-Pot-Reis mit Hähnchen und Gemüse

Für 4 Personen

2 EL Mandelblättchen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Raps- oder Olivenöl	Salz
Pfeffer	200 g Langkorn-Reis	100 ml Weißwein
500 ml Hühnerbrühe	500 g Möhren	2 Stängel Basilikum
2 Stängel Oregano	2 EL Cranberrys	60 g Parmesan

Mandelblättchen im Topf ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf mit dem restlichen Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Wein und Hühnerbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln.

Inzwischen die Möhren putzen, waschen und schälen, anschließend in Rauten schneiden.

Möhren mit in den Topf geben und erneut 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Anschließend das gebratene Fleisch wieder mit in den Topf geben und ca. 4 Minuten weiterköcheln. Sollte der Reis die Flüssigkeit schon vollständig aufgenommen haben, noch etwas Hühnerbrühe nachgießen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abnehmen und fein schneiden. Die Kräuter und Cranberrys unter den Reis-Karotten-Topf mischen und alles abschmecken.

Parmesan fein reiben. Reis-Topf anrichten, mit gerösteten Mandeln und Parmesan bestreut servieren.

Sören Anders am 03. August 2022

Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Ecken

Für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

1 frisches Hähnchen (1,2 kg)	4 Zitronen	150 g geräuch. Speck
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Majoran	Salz	200 g Schmand

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	4 Knoblauchzehen	5 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	geräuch. Paprikapulver
6 EL Pflanzenöl		

Das Hähnchen innen und außen waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in eine Schüssel legen.

Von den Zitronen den Saft auspressen. Das Hähnchen mit dem Zitronensaft übergießen und zugedeckt ca. 10 Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei das Hähnchen hin und wieder in der Schüssel wenden.

Anschließend den Speck in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und halbieren.

Thymian, Rosmarin und Majoran abbrausen und trockenschütteln.

Einen großen Bräter erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten und das Fett auslassen.

Das Hähnchen aus der Schüssel nehmen, Zitronensaft in der Schüssel noch kurz beiseitestellen. Das Hähnchen trockentupfen, innen und außen salzen und mit den Kräuterzweigen und der Hälfte vom Knoblauch füllen.

Das Hähnchen zum ausgelassenen Speck in den Bräter geben und rundum anbraten. Ebenfalls restlichen Knoblauch glasig mitbraten.

Dann den Zitronensaft zugießen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Dann die Kartoffeln in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.

Knoblauch, Thymianblättchen, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen.

Die gewürzten Kartoffelspalten auf einem Backblech oder in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten knusprig garen. Je nach Dicke der Spalten kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.

Das gegarte Hähnchen aus dem Bräter nehmen. Schmand in den Bratfond rühren, erhitzen und die Sauce abschmecken.

Das Hähnchen tranchieren und mit der Sauce anrichten. Dazu die Kartoffelspalten servieren.

Sören Anders am 04. Juli 2023

Hack

Hack- Auflauf mit Kartoffel-Haube

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	2 rote Paprika	2 EL Rapsöl
300 g Schweinehack	300 g Rinderhack	Salz
1 EL Tomatenmark	1TL Paprikapulver, edelsüß	½TL Paprikapulver, scharf
1 TL getrock. Majoran	250 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
700 g festk. Kartoffeln	50 g Butter	2 EL Ajvar
Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Paprika in breite Streifen schneiden.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin hellbraun und krümelig anbraten und salzen.

Tomatenmark, Zwiebeln und Paprikastreifen dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

Das süße und scharfe Paprikapulver mit dem getrockneten Majoran dazugeben und gut untermischen.

Mit Brühe ablöschen und Sahne dazu gießen, alles zusammen aufkochen und etwa 30 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, abspülen und in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine große Schüssel geben und salzen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und über die Kartoffeln gießen, gründlich durchmischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Paprika-Hack-Mischung mit Ajvar, Salz, Pfeffer abschmecken. In die Auflaufform geben und die Kartoffelscheiben schuppenartig darauf verteilen.

Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten goldbraun überbacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Petersilie über den gebackenen Auflauf streuen und servieren. Dazu passt frischer Feldsalat mit Vinaigrette.

Sören Anders am 29. Januar 2021

Hackfleisch-Auflauf

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 Zwiebeln
1 Stange Lauch	80 g geräuch. Bauchspeck	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Butterschmalz	500 g Hackfleisch	3 Eier
1 EL Majoran, gerebelt	Pfeffer	Muskat
150 ml Wasser	50 g Butter	150 ml Milch
Butter		

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weichkochen.

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Speck fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1/3 vom Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebeln, Speck und Lauch darin andünsten.

Dann in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Hackfleisch, Eier, Majoran und Petersilie zugeben und gut vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Diese Masse in einer großen Pfanne oder einem Topf mit restlichem Butterschmalz unter ständigem Rühren anbraten, so dass die Masse nicht mehr roh ist. Dann das Wasser untermischen, sodass die Masse cremig wird. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 1/3 der Butter anschwitzen.

Restliche Butter in einen Topf geben und hellbraun schmelzen.

Die Milch in einem weiteren Topf aufkochen.

Die Kartoffeln abgießen, den Topf mit den Kartoffeln wieder auf den Herd stellen.

Kartoffeln im Topf gut durchschütteln, sodass möglichst viel Wasser verdampfen kann.

Dann die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Die heiße Milch nach und nach dazu geben und mit dem Schneebesen alles vermischen. Die gebräunte Butter untermischen und das Püree mit Muskat und Salz würzen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Eine Auflaufform ausfetten. Im Wechsel Püree und Hackfleisch einschichten, dabei mit einer Schicht Hackfleisch abschließen.

Zwiebeln auf dem Auflauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Dazu passt sehr gut ein frischer Salat.

Sören Anders am 17. Februar 2023

Innereien

Kalb-Leber mit Erbsen-Püree und Röstzwiebeln

Für 4 Personen:

Für das Erbsenpüree:

150 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Zwiebel
1 EL Butter	500 g Erbsen	200 g Sahne
150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	Muskatnuss, gerieben
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 TL Zitronen-Abrieb	

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln, groß	3 EL Mehl	Paprikapulver, edelstüß
50 g Butterschmalz	Salz	

Für die Kalbsleber:

4 Scheiben Kalbsleber (à 150 g)	Salz	Pfeffer
2 EL Mehl	2 EL Butter	

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln in einem kleinen Topf knapp mit Salzwasser bedeckt zugedeckt weich kochen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Erbsen zugeben, kurz andünsten.

Sahne und Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Mehl und Paprikapulver mischen. Zwiebelringe zugeben und alles vorsichtig gründlich durchmischen.

Überschüssige Mehl von den Zwiebelringen abschütteln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Petersilie grob hacken.

Die Leber kalt abrausen und gründlich trocken tupfen.

Erbsen abtropfen lassen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Erbsenmischung und etwas Kochflüssigkeit mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, zugeben und mit untermixen.

Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse zum Erbsenpüree drücken.

Alles gut vermischen und dabei nach und nach noch weitere Kochflüssigkeit unterrühren, bis ein cremiges Püree entsteht.

Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken. Püree kurz warm halten. Leberscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Leberscheiben darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten.

Zwiebelringe mit etwas Salz würzen.

Sören Anders am 23. Juni 2023

Kalb

Vitello Tonnato mit Zucchini-Talern

Für 4 Personen:

Vitello Tonnato:

800 g Kalbsrücken	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	50 g Möhre	50 g Sellerie
50 g Lauch	Salz	

Für die Zucchini-Taler:

2 Zucchini	Salz	50 g Weizenmehl, 405
Pfeffer	30 g Parmesan	3 Zweige Thymian
150 g Pankobrösel	3 Eier	Küchenpapier
Backpapier		

Für die Sauce:

300 g Thunfisch in Öl	300 g Mayonnaise	1 Zitrone
1 Bund Basilikum	1 TL scharfer Senf	1 EL eingel. Kapern
2 Sardellen	1 EL Weißwein	

Zum Garnieren:

0,5 Bund Rauke	0,5 Bund Basilikum	6 Kirschtomaten
----------------	--------------------	-----------------

Außerdem:

Küchengarn

Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengarn rund binden.

Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken.

Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln.

In einem großen Topf reichlich Wasser, etwas Salz, die gespickte Zwiebel und das Gemüse aufkochen.

Kalbsrücken einlegen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht garen (das Fleisch sollte innen noch rosa bleiben).

Fleisch im Fond erkalten lassen.

Für die Zucchini-Taler die Zucchini waschen, trocknen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Küchenpapier in zwei Lagen auslegen und die Zucchini-Scheiben darauf verteilen.

Die Scheiben salzen und mit einer weiteren Lage Küchenpapier bedecken. Ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis das Papier das meiste Wasser aus dem Gemüse gezogen hat und die Scheiben trocken sind.

In der Zwischenzeit für die Sauce den Thunfisch abtropfen lassen.

Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.

Die Zitrone auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Senf, Kapern, Sardellen, Basilikum und Weißwein zur Thunfischmayo geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren. Bis zum Servieren die Sauce kalt stellen.

Für die Zucchini-Taler den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl in einer flachen Schüssel oder einem Teller bereitstellen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Parmesan und Thymianblättchen und in einer flachen Schüssel mit den Semmelbröseln mischen.

Eier in einer weiteren flachen Schüssel verquirlen.

Die Zucchini-Scheiben nacheinander durch das Mehl, die Eier und die Brösel-Mischung ziehen, bis sie von allen Seiten gleichmäßig ummantelt sind.

Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun

garen. Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten und großzügig mit der Thunfischsauce überziehen.

Rauke und Basilikum abrausen, trocken schütteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Vitello Tonnato nach Belieben zusätzlich mit Kapern, Rauke, Kirschtomaten, etwas Basilikum garnieren. Die Zucchini-Taler dazu servieren.

Tipp:

Für eine selbstgemachte Mayonnaise 2 frische Eigelbe mit Senf vermischen. Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen ca. 200 ml Sonnenblumenöl zugeben, bis eine feste Mayonnaise entsteht. (Die Zutaten sollten alle Zimmertemperatur haben.) Die Mayonnaise mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Sören Anders am 01. September 2023

Lamm

Lamm-Koteletts, Linsen-Salat und Rote Bete

Für 4 Personen

Für die Rote Bete:

600 g Rote-Bete-Knollen	Salz	4 EL Himbeer-Essig
1 TL flüssiger Honig	Pfeffer	3 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl		

Für den Linsensalat:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	250 g kl. grüne Linsen	600 ml Gemüsebrühe
Salz	4 EL Apfelessig	Pfeffer
1 TL Senf	1 Prise Zucker	1 rote Chilischote

Für Dip und Fleisch:

1/2 Bio-Zitrone	400 g Sahne-Joghurt	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	8 Lammkoteletts (à 120 g)
3 EL Pflanzenöl		

Rote Bete putzen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser knapp gar kochen.

Währenddessen für den Linsensalat Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Lorbeer darin andünsten.

Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 25-30 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Linsen kräftig salzen und fertig garen.

Die gekochte Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen).

Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Nuss- und Olivenöl unterschlagen.

Rote Bete in feine Spalten schneiden und noch warm unter die Marinade mischen.

Zugedeckt ziehen und abkühlen lassen.

Inzwischen für den Dip Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

Schale zugedeckt für das Fleisch-Topping beiseite stellen. Zitronenhälfte auspressen.

Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Linsen-Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker in einer Schüssel verrühren.

Chili putzen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Chili unter den Essigmix rühren. Das restliche Öl unterschlagen.

Linsen abtropfen lassen, unter das Dressing mischen. Etwas ziehen lassen.

Für das Fleisch Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilie fein hacken, mit Zitronenschale mischen.

Fleisch trocken tupfen, mit Öl bestreichen.

Eine Pfanne (z. B. Grillpfanne) hoch erhitzen. Koteletts darin unter Wenden je Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Petersilien-Zitronen-Topping über das Fleisch streuen.

Linsensalat und marinierte rote Bete nochmals abschmecken. Mit Lammkoteletts und Joghurt-Dressing anrichten und servieren.

Sören Anders am 26. November 2021

Meer

Dreierlei Kartoffelpuffer mit Krabben, Spargel

Für 4 Personen

Für den Kräuterquark:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
400 g Magerquark	100 g Naturjoghurt	1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel	Salz	20 g Zucker
1 EL Sonnenblumenkerne	50 ml Balsamico	2 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Bund Kerbel	50 g Parmesan

Für die Kartoffelpuffer:

700 g Kartoffeln, vorw. festk	1 kleine Zwiebel	1 Ei
Salz	1 Prise Muskat	6 EL Butterschmalz

Für das Krabben-Rührei:

1 Bund Schnittlauch	4 Eier	100 ml Milch
Salz	Pfeffer	1 TL Paprikapulver
2 EL Butter	200 g Nordsee-Krabben	

Für den Quark Schnittlauch, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln.

Schnittlauch fein schneiden. Von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Den Spargel waschen, untere holzige Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen.

Dicke Spargelstangen der Länge nach halbieren.

Spargel in kochendes Salzwasser geben, mit 1 Prise Zucker würzen und ca. 5 Minuten garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Seite stellen.

Den restlichen Zucker in der Pfanne goldgelb karamellisieren.

Karamellisierten Zucker unter ständigem Rühren mit Balsamico ablöschen, aufkochen und 3-4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Das Olivenölarunter rühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel mit den Sonnenblumenkernen zur Marinade in der Pfanne geben und ziehen lassen.

Den Kerbel abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen.

Parmesan fein reiben.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.

Den Kartoffelsaft abschütten und die abgesetzte Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

In einer Pfanne portionsweise reichlich Butterschmalz erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin nach und nach goldbraune Reibekuchen ausbacken.

Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffelpuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf ein Backblech geben und heißen Ofen bis zum Servieren warm halten.

Für das Krabbenrührei den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen. Schnittlauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Ei-Masse zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zu Rührei garen. Zuletzt die Krabben untermischen.

Die Kartoffelpuffer wahlweise mit Krabben-Rührei, Kräuterquark und mariniertem Spargel belegen. Über den Spargel Parmesan und Kerbel streuen und alles anrichten.

Sören Anders am 12. Mai 2022

Pasta vongole

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

250 g Hartweizenmehl	2 Eier	2 Eigelb
3 EL Olivenöl	Salz	Mehl

Für die Muscheln:

1,2 kg Venusmuscheln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 Staudenselleriestangen	2 Fleischtomaten	3 EL Olivenöl
250 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für den Teig das Hartweizenmehl, Eier, Eigelbe, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 1-2 EL warmes Wasser unterkneten.) Den Teig in eine Schüssel geben, zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Nudelteig portionsweise zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.

Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Staudensellerie und Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Staudensellerie und Tomatenstücke zugeben und kurz anbraten. Die Muscheln zugeben, mit Weißwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen.

Anschließend alles im offenen Topf etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bandnudeln in Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest kochen.

Gegarte Nudeln abgießen und dann sofort zu den Muscheln geben, alles gut durchschwenken und servieren. Mit grobem Pfeffer bestreuen und genießen.

Sören Anders am 26. August 2022

Rind

Carpaccio vom Rinder-Braten, Gemüse-Vinaigrette, Reis

Für 4 Personen

80 g gekochter Reis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Karotte	1 EL Orangen-Zesten
Zucker	150 ml Brühe	weißer Balsamico
60 g Bacon	1 Bund gemischte Kräuter	20 g frischer Blattspinat
2 EL schwarze Oliven	1/2 Gurke	40 g Sellerie
40 g Lauch	4 Radieschen	1 Bio-Orange
½ Bio-Zitrone	100 ml Pflanzenfett	1 Prise Paprikapulver
250 g kalter Rinderbraten	4 EL saure Sahne	

Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den gekochten Reis auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Backofen ca. 30 Minuten trocknen lassen.

Für die Paprikacreme Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika grob schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch darin anschwitzen, Paprika zugeben und anbraten, dann Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten weich kochen.

Für die süß-sauren Karotten die Karotte schälen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Karotten mit den Orangenesten in den Topf geben und 1 EL Zucker zugeben, kurz schwenken. Dann ein Drittel der Brühe und 1 Spritzer Essig angießen und das ganze ca. 10 Minuten dünsten.

Die Speckscheiben in eine beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer Hitze knusprig rösten. Dann auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Spinat putzen, gut waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Oliven halbieren. Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Sellerie schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.

Für das Dressing von der Orange und Zitronen den Saft auspressen und in eine Schüssel geben. 1 Spritzer der Oliven-Einlegeflüssigkeit und 3 EL Olivenöl zugeben.

Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Alles gewürfelte Gemüse, Spinatstreifen, Oliven, Schnittlauch, Dill und die Hälfte der Petersilie zugeben sowie die süß sauer gegarten Karotten und gut vermischen.

Den Paprika mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und abschmecken.

Für den Reis in einem Topf das Pflanzenfett erhitzen, den Reis zugeben und aufpuffen lassen, dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Mit etwas Salz und Paprikapulver den gepufften Reis würzen.

Den kalten Braten in dünne Scheiben aufschneiden.

Zum Anrichten die Bratenscheiben nebeneinander auf dem Teller verteilen. Das marinierte Gemüse großzügig darüber verteilen. Etwas Paprikacreme und saure Sahne mit einem Esslöffel darum herum geben, etwas gepufften Reis und restliche Petersilie überstreuen und genießen.

Sören Anders am 26. Februar 2021

Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, vorw. festk. Salz 4 EL Butterschmalz

Für die Rouladen:

4 Rouladenscheiben à 150 g Salz Pfeffer
1 EL scharfer Senf 80 g Bacon 4 Essiggurken
1 Bund Suppengemüse 2 EL Pflanzenöl 1 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein 1 EL Weizenmehl, 405 500 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt 1 Knoblauchzehe 10 Pfefferkörner
1 TL Speisestärke

Außerdem: Rouladennadeln

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. (Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.) Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 1-2 Speckscheiben der Länge nach darauflegen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.

Das Suppengemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, dann herausnehmen.

Suppengemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Anschließend mit Mehl bestäuben, unterrühren und die Brühe hinzugießen.

Lorbeerblatt, geschälte Knoblauchzehe und Pfefferkörner zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 90 Minuten weich schmoren.

Tipp: Man kann die Rouladen auch im Ofen schmoren. Dazu den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (oder 160 Grad Heißluft) vorheizen und einen backofengeeigneten Schmortopf mit Deckel verwenden. Die Rouladen und das Gemüse wie im Rezept beschrieben auf dem Herd anbraten, ablöschen usw., doch statt auf dem Herd zugedeckt im Backofen ca. 90 Minuten garen. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen. Rouladen wieder in die Sauce legen.

Für die Bratkartoffeln die abgekühlten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken, mit Salz würzen.

Rouladen und Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Sören Anders am 21. Dezember 2023

Rinder-Rouladen, Kartoffel-Püree, Karotten

Für 4 Personen:

Für die Rouladen:

2 Gewürzgurken	80 g fetter Speck	4 Rindfleischscheiben
Salz	2 EL Senf	1 TL Majoran, gerebelt
2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	700 ml Rinderfond

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	

Für die Karotten:

600 g Karotten	1 Schalotte	2 EL Butter
1 EL Puderzucker	100 ml Mineralwasser	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.

Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.

Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren. Mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Karotten-Gemüse mit restlicher Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.

Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen. Kartoffelpüree und Karottengemüse dazu reichen.

Sören Anders am 05. Januar 2023

Rumpsteak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

3 EL Olivenöl	Pfeffer	2 Zweige Zitronenthymian
4 Rumpsteaks; á ca. 180 g	Salz	

Für die Kräuterbutter:

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Estragon	3 Stängel Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	150 g Butter (zimmerwarm)
Salz	Pfeffer	1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 rote Zwiebeln	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.

Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Beide Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika anschließend in breite Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen halbieren und in Spalten schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Paprikastreifen, Zucchinischeiben, Zwiebelspalten und die Kräuterzweige in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und gut vermischen. Das Gemüse auf eine Grillschale geben und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Alternativ kann das Gemüse auch im Backofen gegart werden. Dafür den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.

Die Steaks salzen und auf dem heißen Grill bei hoher Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.

Tipp:

Alternativ eine Grillpfanne hoch erhitzen. Die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Das Grillgemüse dazu servieren.

Sören Anders am 30. Mai 2023

Schwein

Griechischer Salat mit Pfannen-Gyros

Für 4 Personen

Für den Dip:

½ Salatgurke	Salz	2 Knoblauchzehen
350 g griech. Joghurt (10%)	Pfeffer	

Für das Gyros:

3 Zweige frischer Oregano	600 g Schweinenacken	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	

Für den Salat:

1 Salatgurke	2 Tomaten	80 g Oliven
150 g festen Schafskäse	1 rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
Salz	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl

Für den Dip die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oregano Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Tomaten und Gurken mit Salz und Zucker würzen und grob gehackte Oliven zugeben.

Aus etwas Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen. Den gewürfelten Schafskäse untermischen.

Zwiebelscheiben darauf anrichten.

Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.

Gebratene Fleischscheiben, Salat und Dip auf Teller geben und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Sören Anders am 13. Juni 2022

Kraut-Schupfnudeln mit gefüllten Schnitzelchen

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

800 g Kartoffeln, mehligk.	4 Eigelb (M)	100 g Mehl
Salz	Muskatnuss	2 EL Butter

Für das Sauerkraut:

2 Schalotten	1 EL Butter	400 g Sauerkraut, frisch
1 EL Zucker	Salz	1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren	Kümmel	200 ml Weißwein
150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	

Für die gefüllten Schnitzel:

1 kleine Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie	30 g Speckwürfel
500 g Schweinerücken	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz

Kartoffeln gründlich abbürsten, knapp mit Wasser bedeckt sehr weichkochen.

Inzwischen für das Sauerkraut Schalotten schälen und fein schneiden.

Butter in einem Schmortopf erhitzen, Schalotten darin leicht andünsten. Sauerkraut untermischen, Zucker, Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Kümmel dazu geben.

Wein und Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen gekochte Kartoffeln abgießen, im Topf auf der noch heißen Herdplatte ausdampfen lassen. Die Kartoffeln dann schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Eigelbe, Mehl, Salz und Muskat zu geben und alles kurz glatt verkneten.

Aus dem Teig auf wenig Mehl gleichmäßige, etwa 3 cm dicke, Rollen formen.

Davon etwa 2 cm große Stückchen abstechen. Zwischen den leicht bemehlten Handflächen zu Schupfnudeln formen.

Den Deckel vom Kraut abheben. Weiter köcheln lassen, bis das Sauerkraut weich ist. Dabei die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln darin ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

Schupfnudeln aus dem Kochwasser heben, in kaltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch ausgelegen.

Für die Schnitzel die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Speckwürfel zugeben und anbraten. Zuletzt die Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Schweinerücken in 4 Medaillons schneiden und die Fleischscheiben sehr dünn plattieren.

Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, auf jeweils eine Hälfte der Fleischscheiben etwas Speck-Zwiebelmasse geben, die andere Hälfte darüber klappen und fest andrücken.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Schnitzel darin von beiden Seiten braten.

In einer großen Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Schupfnudeln darin heiß schwenken oder leicht braun anbraten.

Nach Belieben das Sauerkraut mit etwas Butter verfeinern und abschmecken.

Schupfnudeln und Kraut vermischen und anrichten. Die Schnitzel dazu reichen.

Sören Anders am 22. Januar 2021

Schweine-Bäckchen mit Rotkohl

Für 4 Personen

Für die Schweinebäckchen:

2 Karotten	100 g Knollensellerie	3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	8 Schweinebäckchen (à 80 g)	Salz
Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL Honig	300 ml Rotwein	3 Wacholderbeeren
2 Pimentkörner	6 Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	400 ml Fleischbrühe	

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 Zwiebeln	3 Äpfel
10 g frischer Ingwer	30 g Schmalz	2 EL Zucker
Salz	2 EL Weinessig	50 ml Orangensaft
100 ml Apfelsaft	100 ml Wasser	3 schwarze Pfefferkörner
1 Zimtstange	2 Gewürznelken	1 Lorbeerblatt
1 EL Johannisbeergelee	1 Zitrone	

Außerdem: 1 Gewürzsäckchen

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Schweinebäckchen mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Schweinebäckchen darin von allen Seiten anbraten.

Die Gemüsewürfel, Tomatenmark und Honig zugeben und 2-3 Minuten mitbraten.

Mit Rotwein ablöschen. Wacholder, Piment, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zufügen.

Rosmarinzwig abrausen, ebenfalls zugeben, die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Brühe angießen und aufkochen.

Den Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Backofen schieben und die Bäckchen ca. 1 Stunde schmoren.

In der Zwischenzeit vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln, den Strunk entfernen. Die Kohlviertel hobeln.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten.

Zucker, eine Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft, Wasser zugeben.

Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Gelee zugeben. Alles gut umrühren und zugedeckt ca. 50 Minuten garen, öfter umrühren.

Sobald die Bäckchen weich geschmort sind, den Deckel vom Topf abnehmen. Den Backofen ausschalten und das Fleisch noch 10 Minuten im Backofen bei Resthitze schmoren.

Anschließend die Bäckchen aus dem Topf nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Bäckchen wieder in die Sauce legen.

Das Gewürzsäckchen aus dem Rotkraut entfernen, das Kraut abschmecken und auf Teller geben. Mit Schweinebäckchen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln

Sören Anders am 03. Dezember 2021

Schweine-Medaillons mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

400 g Brokkoli	1 Kohlrabi	200 g Bundmöhren
100 g Zuckerschoten	2 Schalotten	Salz
1/2 Bio-Zitrone	50 g Butter	Pfeffer

Für die Schweinemedallions:

1 Schweinefilet (ca. 600 g)	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------------	------------	---------------

Für die Kräuterkruste:

5 Stängel frischer Majoran	1 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	30 g Semmelbrösel	

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.

Die Möhren putzen, dabei einen kleinen grünen Stiel stehen lassen.

Möhren dünn schälen, waschen und längs halbieren.

Die Zuckerschoten putzen und waschen.

Die Schalotten schälen und längs in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet parieren, dabei die Sehnen und Silberhäute des Filets entfernen. Das Filet in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons in eine feuerfeste Form geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi zugeben und 1 Minute blanchieren, dann Brokkoliröschen und Schalottenspalten zugeben, weitere 30 Sekunden blanchieren, zuletzt Zuckerschoten und Brokkolistiele zugeben und alles weitere 30 Sekunden blanchieren.

Das Gemüse mit einer Siebkelle herausheben, in Eiswasser kurz abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Für die Kräuterkruste Majoran, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb mit Olivenöl, je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Mörser geben und fein mörsern. Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Die Schweinemedallions aus dem Ofen nehmen und die Kräuterkruste ca. 1-2 cm auf die Medaillons geben und erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und das bunte Gemüse darin warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen und abschmecken.

Die Schweinemedallions auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.

Sören Anders am 14. Mai 2021

Suppen

Lauch-Cremesuppe mit Käse-Knödeln

Für 4 Personen:

Für die Käseknödel:

200 g Weißbrot	80 ml Milch	1 Schalotte
1 TL Butterschmalz	1/2 Bund glatte Petersilie	75 g Bergkäse
2 Eier	1 Msp. Muskat	Salz
Pfeffer		

Für die Suppe:

2 Stangen Lauch	60 g Knollensellerie	150 g Kartoffeln, mehlig.
1 Zwiebel	3 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskatnuss	Salz
Pfeffer	80 g Sahne	

Das Weißbrot oder die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Schalotte schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Schalotte darin goldgelb anschwitzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Käse in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, gedünstete Schalotte und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel untermischen und die Masse 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Suppe den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen. Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden, 3 EL davon zur Seite stellen.

Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, den Lauch darin anschwitzen. Zwiebel, Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen. Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die beiseite gestellten Lauchstreifen darin andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse kleine Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Sobald das Gemüse weichgekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen.

Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefe Teller die Knödel legen und mit der die Suppe auffüllen, die gedünsteten Lauchstreifen darüber geben.

Sören Anders am 03. Februar 2023

Scharfe Rote-Linsen-Suppe

Für 4 Personen

200 g rote Linsen	1 Stück frischer Ingwer (3 cm)	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	½ Bund Suppengemüse
1 Lorbeerblatt	400 ml Kokosmilch (Dose)	300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Salz	½ Bio-Limette
½ Bund Koriander		

Linsen verlesen, in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

Chilischote putzen, längs aufschneiden, die Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin unter Rühren andünsten.

Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen, bzw. schälen und klein schneiden.

Suppengemüse und Hälfte Chili zum Ingwer-Zwiebelmix geben und unter Wenden mit andünsten. Lorbeer zugeben.

Dann Linsen zum Suppenansatz geben und alles mit Kokosmilch und Brühe auffüllen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Aufkochen und die Suppe zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.

Die Limettenhälfte auspressen.

Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Lorbeer aus dem Suppenansatz entfernen. Einige Esslöffel Linsen für das Topping aus dem Fond heben, zugedeckt beiseite stellen.

Zutaten im Fond fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb passieren und gegebenenfalls mit weiterer Brühe oder etwas heißem Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Suppe nochmals sacht aufkochen, mit Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit übrigen Linsen, Chilistreifen und Koriander garniert anrichten.

Sören Anders am 30. Dezember 2021

Würzige Gulasch-Suppe

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	250 g Zwiebeln	500 g Rindfleisch
Salz	1 EL Paprikapulver	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	125 ml Rotwein, halbtrocken	1 l kräftige Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	2 Gewürznelken
3 Kartoffeln, festk.	2 Paprikaschoten	1 Prise Chiliflocken
125 g Zuckermais	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Zitronen-Abrieb

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Rindfleisch trocken tupfen und in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Gulaschwürfel darin in 23 Portionen unter Wenden knusprig und braun anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen.

Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten.

Wein angießen und offen nahezu einkochen lassen.

Den Suppenansatz mit der Brühe auffüllen, aufkochen. Lorbeerblatt, Piment und Gewürznelke zugeben, dann alles ca. 45 Minuten zugedeckt sacht köcheln. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Kartoffeln unter die Suppe rühren, wieder aufkochen und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Paprika zur Suppe geben. Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen und alles weitere ca. 8-10 Minuten köcheln, bis die Paprika mit noch leichtem Biss gegart sind.

In den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit den Mais unterrühren und mit erhitzen.

Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden.

Petersilie und Zitronenschale mischen.

Zum Servieren die Suppe nochmals würzig, leicht feurig abschmecken, in vorgewärmte Teller oder Schüsseln verteilen. Die Petersilien-Mix aufstreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Sören Anders am 30. Dezember 2021

Vegetarisch

Aprikosen-Hummus-Bowl

Für 4 Personen

200 g Langkornreis	Salz	100 g Babyspinat
200 g Cocktailtomaten	4 Aprikosen	1 Bio-Zitrone
100 g Joghurt	1 TL heller Balsamico	2 EL Wasser
3 Stängel Basilikum	200 g Ziegenkäsetaler	2 EL Kürbiskerne
Pfeffer		

Für den Hummus:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
0,5 TL Kreuzkümmel	0,5 TL Kurkuma	0,5 TL Paprikapulver
0,5 TL Fenchelsamen	400 g Kichererbsen, gekocht	3 EL Olivenöl
0,5 TL Schwarzkümmelöl	Salz	

Den Reis in Salzwasser gar kochen.

Den Babyspinat waschen und Stiele abzupfen.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Die Aprikosen waschen, trocken reiben und halbieren. In einer heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen braten, bis sie Farbe annehmen, danach zur Seite stellen.

Für den Babyspinat Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, etwas Zitronensaft, Wasser und Balsamico in einen Mixer geben. Das Basilikum abbrausen, abzupfen und die Blättchen dazugeben. Alles zu einem Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Hummus Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen über den Zwiebelmix streuen, kurz anrösten, bis alles zu duften beginnt.

Dann in einen Mixer geben, die Kichererbsen (bis auf 3 EL für die Dekoration) hinzufügen und fein pürieren.

Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren.

Das Püree mit Salz abschmecken. Falls es zu fest ist, noch etwas Wasser oder Olivenöl unterrühren.

Den Baby-Spinat mit dem Dressing mischen.

Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Spinat, Pfirsiche und Tomaten anlegen.

Die Ziegenkäsetaler auflegen, Hummus in die Schüssel verteilen und mit Kürbiskernen und übrigen Kichererbsen bestreut servieren.

Sören Anders am 23. Juli 2021

Bohnen-Ragout auf Bohnen-Creme mit Tomaten-Schaum

Für 4 Personen

Für das Ragout:

300 g weiße Bohnenkerne	1 Möhre	150 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen	2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
300 ml Weißwein	1 l Gemüsebrühe	4 Zweige Thymian
Pfeffer	200 g grüne Bohnen	Salz
1 Bund glatte Petersilie	30 g getrocknete Tomaten, in	Öl eingelegt

Für die Bohnencreme:

150 g weiße Bohnenkerne	500 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Thymian
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatenschaum:

80 ml Tomatenfond	1 Eigelb	100 ml Olivenöl
-------------------	----------	-----------------

Für den Tomatenfond:

5 reife Fleischtomaten	½ Bund Basilikum	1 TL Salz
1 TL Zucker		

Bitte beachten: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden! Die Bohnenkerne für das Ragout und die Bohnencreme zusammen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die eingeweichte Bohnenkerne abgießen, in einen Topf geben.

Ca. 1 l Gemüsebrühe angießen und 60-90 Minuten köcheln, bis die Bohnenkerne weich sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit für das Ragout Möhre und Sellerie schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Möhre und Sellerie darin goldbraun anbraten, Knoblauch zugeben und kurz mitanbraten. Tomatenmark untermischen, 2/3 der gekochten Bohnenkerne zugeben und mit Weißwein ablöschen. Danach ca. 500 ml Gemüsebrühe angießen.

Thymianzweige abrausen, zum Ragoutansatz geben, mit Pfeffer würzen und alles abgedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die grünen Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Für die Bohnencreme Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und grob schneiden.

Die restlichen noch warmen gekochten Bohnenkerne mit Knoblauch, Thymian, Olivenöl, Zitronenschale und -saft in einen Mixer geben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. noch etwas Zitronensaft zugeben.

Für das Ragout Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen, fein würfeln und unter das Ragout mischen.

Grüne Bohnen unter das Ragout mischen und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomatenschaum Tomatenfond in einem Schlagkessel mit dem Eigelb über einem heißen Wasserbad zusammen aufschlagen, bis das Ei gerade anfängt zu binden.

Dann das Öl mit dem Pürierstab einrühren, bis das Ganze zu einer schaumigen Masse wird.

Zum Servieren die Bohnencreme auf den Teller geben und das Ragout darauf geben, mit Petersilie bestreuen. Den Tomatenschaum mit einem Löffel darüber drapieren.

Für den Tomatenfond:

Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.

Tipp:

Wenn von dem abgetropften Tomatensaft etwas übrigbleibt, einfach in Eiswürfelbehälter verteilen und in den Tiefkühlschrank stellen. Das ist eine portionierte Super-Würze für alle möglichen Gerichte.

Sören Anders am 01. Oktober 2021

Brokkoli-Bällchen im Tomatenbett

Für 4 Personen

500 g Brokkoli	125 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	100 g Parmesan
1 Ei (Gr. M)	200 g Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	400 g griech. Joghurt (10%)
1 Bund Basilikum	600 g Freiland-Tomaten	

Für die Brokkoli-Taler Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und würfeln.

In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Vorbereiteten Brokkoli in der kochenden Brühe zugedeckt ca. 3 Minuten weich dünsten. Dann Brokkoli abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Gegarten Brokkoli fein hacken, mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Käse und Ei in eine Rührschüssel geben und sacht vermischen. So viel Semmelbrösel (ca. 5-6 EL) und noch ggf. etwas von der Kochbrühe untermischen, dass eine formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Bällchen ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für den Dip die Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen.

Übrigen Knoblauch schälen und durchpressen. Knoblauch mit Joghurt, Zitronensaft und -schale verrühren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Hälfte Basilikum fein schneiden und unter den Dip rühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In 2 großen beschichteten Pfannen je 2 EL Öl erhitzen.

Die Brokkoli-Bällchen (nach Belieben etwas andrücken) in den übrigen Semmelbröseln wenden. Dann im heißen Öl unter vorsichtigem Wenden rundherum goldbraun und knusprig braten.

Tomaten waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden, dabei den grünen Stielansatz entfernen. 4 Teller mit den Tomatenscheiben auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und restliches Olivenöl überträufeln.

Brokkoli-Bällchen und übriges Basilikum auf dem Tomatenbett anrichten. Joghurt-Dip dazu reichen.

Sören Anders am 23. August 2023

Crêpes-Torte mit Frischkäse und Gemüse

Für 4 Personen

Für die Füllung:

3 Eier	1 Kopfsalatherz	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	100 g Karotte	4 getrock. Öl-Tomatenviertel
400 g Frischkäse	150 g Crème-fraîche	Salz
Pfeffer		

Für die Crêpes:

150 g Mehl	4 Eier	ca. 250 ml Milch
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	1 Bund Schnittlauch
Butterschmalz		

Für die Füllung die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

Für die Crêpes Mehl und Eier mit einem Schneebesen verrühren, dann Milch und Öl unterrühren und den Teig mit einer Prise Salz würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter den Teig mischen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig nach und nach etwa 6 dünne Crêpes ausbacken.

Für die Füllung Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Karotte abwaschen, schälen und fein raspeln.

Getrocknete Tomaten abtropfen, dann in feine Würfel schneiden.

Frischkäse und Crème fraîche zu einer cremigen Masse rühren.

1/3 der Kräuter beiseitelegen. Die restlichen geschnittenen Kräuter mit Karottenraspeln und Tomatenstücken unter 2/3 der Frischkäsemasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Frischkäsemasse für die Dekoration beiseitestellen.

Die gekochten Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Zum Schichten der Crêpes-Torte einen Crêpe mit etwas Frischkäse-Gemüsecreme bestreichen, darauf einige Eierscheiben und Salatstreifen streuen. Einen weiteren Crêpe darauf geben und genauso bestreichen und belegen. Diesen Ablauf wiederholen, bis insgesamt 5 Crêpes bestrichen sind. Den letzten Crêpe auflegen und mit beiseite gestellter Käsecreme bestreichen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen. Den Tortenrand nach Belieben ebenfalls mit Käsecreme bestreichen. Die Crêpes-Torte entweder sofort genießen oder vor dem Anschneiden eine Stunde im Kühlschrank etwas anziehen lassen.

Sören Anders am 08. April 2022

Erbsen-Flan mit Kartoffeln und Kräuterschaum

Für 4 Personen

Für den Erbsen-Flan:

250 g frische Erbsen	Salz	2 EL Butter
1 Zwiebel	1 Stiel glatte Petersilie	2 Stiele Minze
150 g Sahne	2 Eier	

Für die Kartoffeln:

1 Kartoffel 60 g, mehligk.	100 g Mehl (405)	75 ml heißes Wasser
Salz	500 ml Frittieröl	

Für den Kräuterschaum:

1 Schalotte	100 ml Weißwein	2 EL Weißweinessig
3 Stiele Estragon	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
Salz	Pfeffer	4 Eigelb

Die Erbsen in einem Topf mit Salzwasser 2-3 Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Währenddessen pro Person ein Förmchen für den Flan (ca. 150 ml Inhalt) mit etwas Butter ausfetten.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleinschneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Erbsen dazugeben und mit etwas Salz würzen. Die Sahne und die Kräuter zu den Erbsen geben.

Das Ganze kurz aufkochen, dann mit dem Stabmixer grob pürieren und abkühlen lassen.

Für die soufflierten Kartoffeln die Kartoffel mit Schale in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie ganz weich ist. Danach die Kartoffel vorsichtig abschütten und noch heiß pellen.

Die Kartoffel kurz ausdampfen lassen und mit dem Gummischaber durch ein Haarsieb streichen. Die Kartoffelmasse nun endgültig auskühlen und trocknen lassen.

Für den Kräuterschaum Schalotte schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit Estragon, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die eingekochte Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit dem Schneebesen kräftig unter die Erbsenmasse rühren.

Anschließend die Masse in die gefetteten Förmchen füllen und diese in eine flache Auflaufform stellen. In die Auflaufform soviel Wasser gießen, dass die Förmchen bis zu zwei Drittel im Wasser stehen. Die Förmchen in der Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-30 Minuten stocken lassen.

Sobald die Kartoffelmasse trocken und kalt ist, Mehl, heißes Wasser und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einem elastischen glatten Teig kneten.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Frittieröl oder -fett erhitzen.

Den Teig dünn ausrollen und zu Kreisen von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen.

Dabei sofort mit einem Löffel flüssiges Fett über die obere Seite der Teigkreise schöpfen. Sobald sich der Kartoffelteig aufgebläht hat, den Teigballon vorsichtig im Fett wenden, sodass er rundum zart bräunt. Die Teigkreise nach und nach ausbacken.

Die soufflierten Kartoffeln mit einer Schöpfkelle aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die abgekühlte Reduktion für den Kräuterschaum in einen Schlagkessel geben. Eigelbe zugeben

und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kurz vor dem Servieren die Kräuter untermischen.
Den Erbsenflan auf Teller stürzen, mit Kartoffel-Ballons und Kräuterschaum anrichten.

Sören Anders am 28. Mai 2021

Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln

Für 4 Personen

4 Eier	1 kg festk. Kartoffeln	Salz
2 EL Zitronensaft	1 EL scharfer Senf	2 EL Speiseöl
150 g Saure Sahne	150 g Schmand	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Bund Kräutermix	

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.

Inzwischen die gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.

Eigelb durch ein feines Sieb streichen.

Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Öl, saure Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.

Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.

Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen (neue Kartoffeln können nach Belieben auch mit Schale serviert werden).

Kartoffeln und Grüne Sauce anrichten.

Tipp:

Wer mag, hackt das gegarte Eiweiß sehr fein und mischt es einfach mit unter die Grüne Sauce.

Sören Anders am 30. April 2021

Gebackener Camembert mit Beeren-Dip

Für 4 Personen

Für den Dip:

100 g Heidelbeeren	100 g Brombeeren	100 g Himbeeren
100 g Johannisbeeren	150 g Zucker	5 g Ingwer, frisch
1 Prise Salz	2 EL Balsamico	

Für den gebackenen Camembert:

3 Eier	3 EL Mehl	150 g Paniermehl
4 Camembert à ca. 125 g	200 g Butterschmalz	

Die Beeren verlesen, abbrausen und auf Küchenpapier trocknen.

Johannisbeeren von den Stielen zupfen. Von jeder Beerensorte jeweils $\frac{1}{4}$ beiseitestellen.

Restliche Beeren und Zucker in einen Topf geben.

Ingwer schälen, sehr fein hacken und mit 1 Prise Salz zu den Beeren im Topf geben und aufkochen.

Mit Balsamico ablöschen und kurz köcheln. Dann durch ein feines Sieb streichen, damit die kleinen Beerenkerne zurückbleiben.

Die zurückbehaltenen Beeren locker unter die gekochten Beeren mischen und alles abkühlen lassen.

Für den Camembert die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen.

Mehl und Paniermehl jeweils ebenfalls in tiefe Teller geben.

Die Camemberts zunächst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Anschließend den Paniervorgang noch einmal wiederholen, indem der Camembert nochmals im verquirlten Ei und abschließend im Paniermehl gewendet wird.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Die panierten Camemberts darin bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten pro Seite ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Camembert aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Jeweils einen gebackenen Camembert auf Teller geben, etwas Beeren-Dip daneben anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Sören Anders am 20. August 2021

Gefüllte Grießknödel mit Brunnenkresse und Frischkäse

Für 4 Personen

Für die Knödel:

375 ml Milch	50 g Butter	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	150 g Polentagrieß
40 g Parmesan	1 Eigelb	1 Bund Brunnenkresse
150 g Frischkäse		

Für die Sauce:

100 g Babyspinat	2 Schalotten	2 EL Butter
1 Bio-Zitrone	150 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für die Panade:

2 Eier (KI. M)	3 EL Mehl	4 EL Maisgrieß
800 g Frittierfett		

In einem Topf für die Knödel Milch mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat kurz aufkochen.

Dann mit dem Schneebesen den Maisgrieß glatt unterrühren. Bei kleiner Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich mit dem Holzlöffel umrühren. Den Parmesan fein reiben.

Die Grießmasse in eine Schüssel umfüllen und nacheinander Eigelb und geriebenen Käse unter die Grießmasse rühren. Die Masse abdecken und ca. 2 Stunden abkühlen lassen.

Für die Füllung der Knödel die Brunnenkresse abbrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abnehmen. Wenige Blätter für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Blätter sehr fein schneiden.

Den Frischkäse glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die fein geschnittene Brunnenkresse unterrühren, kaltstellen.

Für die Sauce Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Die abgekühlte Grießmasse in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln flach drücken und mittig mit je 1 TL Frischkäsemasse belegen. Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen vorsichtig um den Frischkäse legen und zu Kugeln formen.

Für die Knödel-Panierung die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Mehl und Grieß jeweils in einen tiefen Teller geben.

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Frittierfett in einem hohen Topf erhitzen. Die Knödel nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Grieß wenden, dabei den Grieß leicht andrücken. Die panierten Knödel in 2 Portionen im heißen Frittierfett ca. 5 Minuten goldgelb knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen, die Knödel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Für die Sauce die Butter in einem schmelzen. Schalotten zugeben und glasig andünsten.

Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Dann die Gemüsebrühe angeießen und auf ca. die Hälfte einkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Den Zitronenabrieb und Saft dazugeben zum Spinat geben und umrühren.

Die Sahne zugeben und die Sauce ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Spinatsauce auf den Teller geben, die Knödel darauf geben und mit den Blättern der Brunnenkresse dekorieren.

Sören Anders am 01. April 2022

Gemüse-Muffins mit Hirse und Blattsalat

Für 4 Personen:

Für die Muffins:

150 g Hirse	250 ml Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel
100 g Möhren	100 g Zucchini	4 Stängel glatte Petersilie
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
30 g Gouda	2 Eier	100 g Magerquark

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann die Hirse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte abschalten und die Hirse ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Möhren und Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie unter das Gemüse mischen.

Gemüse und Hirse etwas abkühlen lassen.

Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein großes 6er Muffinblech mit Papierbackförmchen auskleiden.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Quark verrühren.

Die Hirse, geriebenen Käse und das gedünstete Gemüse unter den Quark mischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Die Förmchen mit der Hirse-Gemüse-Masse füllen. Im vorgeheizten Backofen die Muffins ca. 35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgereichte Stücke zupfen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Olivenöl, Essig, Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Schnittlauch untermischen.

Kurz vor dem Servieren Kopfsalat mit der Vinaigrette vermischen.

Gebackene Muffins aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat servieren.

Sören Anders am 08. September 2023

Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
30 g flüssige Butter	Salz	2 EL Butterschmalz

Für die Füllung:

600 g junger Grünkohl	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen
1 Zweig Salbei	Salz	Pfeffer
300 g Ricotta		

Für die Sauce:

2 EL Butter	30 g Mehl	250 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch	Salz	1 Prise Muskat
Zusätzlich	2 EL Butter	50 g Parmesan

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Grünkohl zugeben und mit anschwitzen. Dann Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Rosinen grob hacken.

Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Gegarten Grünkohl mit Pinienkernen, Rosinen und Salbei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit der Brühe und Milch aufgießen. Dabei gründlich verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Ricotta locker unter die Grünkohlmasse mischen, nochmals abschmecken.

Die Pfannkuchen mit der Grünkohl-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann mit der Bechamelsauce begießen.

Parmesan reiben und darüber streuen. Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Sören Anders am 05. Dezember 2023

Herzhafte Sandwich-Torte

Für 6 Personen

4 Eier	1 Bund Radieschen	1/2 Salatgurke
2 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	600 g Frischkäse
300 g Schmand	Salz	Pfeffer
1 Kastenweißbrot (500 g)	400 g Gouda, in Scheiben	

Die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Etwas fein geschnittene Kräuter für die Dekoration beiseitestellen.

Frischkäse mit saurer Sahne in eine Schüssel geben und glattrühren, ca. 5 EL der Masse für den Tortenrand beiseitestellen.

Die geschnittenen Kräuter unter die restliche Frischkäsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in dünne Scheiben schneiden.

Einen Tortenring von 22 cm Durchmesser (oder einen verstellbaren Tortenring auf 22 cm einstellen) auf einen flachen Teller oder ein Brett stellen.

Den Tortenboden mit 3-4 Brotscheiben auslegen, die Scheiben so zuschneiden, dass der Boden komplett ausgefüllt ist.

Die Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Den Brotboden mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit einigen Käsescheiben belegen, darauf ein paar Gurkenscheiben geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Einige Eier- und Radieschenscheiben darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit den restlichen Käsescheiben belegen. Nach Belieben Radieschen, Gurken und Eier darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese mit der restlichen Käse-Kräuter-Masse bestreichen.

Die Torte ca. 30 Minuten kaltstellen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse ebenfalls kalt stellen.

Den Tortenring vorsichtig abziehen und den Tortenrand mit der beiseite gestellten Frischkäsemasse einstreichen.

Die Torte mit restlichen Kräutern, Eiern, Radieschen und Gurken garnieren.

Zum Servieren die Sandwichtorte aufschneiden und genießen.

Sören Anders am 14. April 2023

Italienischer Nudel-Salat

Für 4 Personen:

Salz	250 g Nudeln	2 Knoblauchzehen
3 Tomatenhälften (getrocknet, in Öl)	1 Zwiebel	125 ml Gemüsebrühe
3 EL heller Balsam-Essig	3 EL Pinienkerne	125 g Mozzarella
75 g Rucola	2 Stiele Basilikum	4 EL Olivenöl
3 Tomaten	Zucker	

Reichlich Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen. Salz zugeben und die Nudeln einstreuen, durchrühren.

Nudeln nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen für das Dressing Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Salz zu einer feinen Paste verrühren.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 3 EL Öl dabei auffangen. Tomaten fein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Brühe und Zwiebeln in einem kleinen Topf einmal kurz aufkochen lassen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit der Brühemischung und Essig übergießen und alles gründlich durchmischen.

Knoblauch, Tomatenstreifen und Tomatenöl unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Mindestens 1 Stunde durchziehen und handwarm abkühlen lassen.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen oder in Würfel schneiden.

Rucola verlesen, grobe Stiele abschneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerzupfen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und den grünen Stielansatz entfernen. Tomaten in Spalten schneiden.

Übriges Öl und eventuell noch etwas Brühe unter die Nudeln rühren, sodass ein sämiges Dressing entsteht.

Tomaten, Rauke, Basilikum und Mozzarella unter die marinierten Nudeln heben. Salat nochmals mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Nudelsalat mit Pinienkernen bestreut anrichten.

Sören Anders am 05. Juni 2023

Kartoffel-Erbesen-Frikadellen mit Lauchgemüse

Für 4 Personen:

Für die Frikadellen:

700 g Kartoffeln, mehlig	Salz	300 g TK-Erbesen
2 Eier	1 Eiweiß	200 g Semmelbrösel
1 TL Majoran, getrocknet	Pfeffer	3 EL Butterschmalz

Für das Lauchgemüse:

2 Stangen Lauch	100 g Karotten	2 EL Butterschmalz
Salz	1 Prise Zucker	100 g Sahne

Die Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Das Wasser abschütten und die Erbsen fein mixen oder durch ein Sieb streichen/passieren.

Den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Karotten waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, abziehen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Erbspüree zu den Kartoffeln geben. Eier, Eiweiß, die Hälfte der Semmelbrösel, Majoran, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermischen.

Aus der Masse Frikadellen formen und diese in den restlichen Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.

In einer weiteren Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Karottenscheiben und den Lauch darin ein paar Minuten anschwitzen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Sahne unter den Lauch mischen und einmal durchschwenken.

Lauch auf Teller geben, die Kartoffel-Erbesen-Frikadellen daraufsetzen und servieren.

Sören Anders am 20. Januar 2023

Kartoffel-Frikadellen mit Rotkohl

Für 4 Personen

Für die Kartoffel-Frikadellen:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 Eier	100 g Magerquark, abgetropft	2 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	100 g Semmelbrösel
4 EL Butterschmalz		

Für den Rotkohl:

800 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln	2 Äpfel
2 EL Butterschmalz	Salz	2 EL Zucker
70 ml Gemüsebrühe	150 ml Rotwein	4 Wacholderbeeren
4 EL Johannisbeergelee	1 Bio-Orange	

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Währenddessen vom Rotkohl die äußeren Blätter abnehmen. Den Kohlkopf waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden.

Auf einem Küchenhobel den Kohl in feine Streifen reiben.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausnehmen. Die Apfelviertel auf einer Küchenreibe grob reiben.

In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und zunächst die Zwiebeln anschwitzen, dann die Äpfel und die Kohlstreifen dazugeben und gut anbraten. Mit einer guten Prise Salz und Zucker würzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen.

Die Wacholderbeeren leicht andrücken, zum Kohl geben und alles ca.

30 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen.

Sobald der Kohl nahezu weich ist, das Johannisbeergelee untermischen und noch 5 Minuten weiterköcheln.

Für die Kartoffelfrikadellen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die geschälten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel pressen.

Eier und Quark, Kartoffelstärke, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Kartoffeln geben und zu einer formbaren Masse mischen.

Wenn die Masse zu weich ist, 1-2 EL Semmelbrösel dazugeben und unterkneten. Die restlichen Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben.

Aus der Kartoffelmasse Frikadellen formen und diese von beiden Seiten in die Semmelbrösel drücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Orangenschale unter den Rotkohl mischen und abschmecken.

Rotkohl auf Teller geben und die Kartoffel-Frikadellen darauf anrichten.

Sören Anders am 06. November 2023

Kartoffel-Tomaten-Auflauf

Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 rote Zwiebel
500 g gemischte Tomaten	2 Oxsenherz-Tomaten	250 g Mozzarella
8 Stängel Majoran		

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Thymian abbrausen und trockenschütteln.

Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten leicht bräunen. Die Thymianzweige dazugeben und Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech dünn mit Olivenöl bestreichen, die vorgebratenen Kartoffeln darauf verteilen und im heißen Ofen ca. 5 Minuten vorbacken.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Zwiebel in etwas Olivenöl kurz andünsten.

Alle Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden.

Mozzarella in Würfel schneiden.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

Das Blech mit den Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Thymianzweige entfernen. Die gedünsteten Zwiebeln, Tomaten und die Hälfte des Majorans auf den Kartoffeln verteilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüberstreuen.

Alles wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten fertigbacken.

Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit den restlichen Majoranblättern bestreuen und genießen.

Sören Anders am 05. September 2022

Käse-Knödel mit Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Knödel:

200 ml Milch	5 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butter	200 g Bergkäse im Stück
2 Eier	Salz	Pfeffer, Muskat

Für das Lauchgemüse:

400 g Lauch	2 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne	Salz	Muskatnuss

Für die Knödel die Milch aufkochen.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit der kochenden Milch übergießen und ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Blättchen fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, dann Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Käse in etwa 6 mm große Würfel schneiden.

Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Zwiebel und Petersilie zur Brotmasse geben. Die Eier untermischen und alles zu einer formbaren Masse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ist die Masse zu fest, noch etwas Milch untermischen. Die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

Tipp: Anstatt Käse kann man auch ausgelassene Speckwürfel unter die Knödelmasse mischen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Knödelmasse ca. 12 Knödel formen.

Knödel vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen, die Temperatur reduzieren. Knödel ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin anbraten.

Lauch mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und das Lauchgemüse dazu geben.

Sören Anders am 30. November 2023

Käse-Spätzle aus dem Ofen mit Endivien-Salat

Für 4 Personen

400 g Mehl	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	250 g Emmentaler (Bergkäse)	50 g Butter
Pfeffer	150 ml Milch	60 g Sahne
Pfeffer	1 Endiviensalat	2 EL Apfelessig
1 Prise Zucker	3 EL Rapsöl	

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.

Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Vom Endiviensalat die äußeren, bitteren Blätter abnehmen und den Kopf am Stück waschen und gut trockenschütteln.

Den Salatkopf am Stück in sehr feine Streifen schneiden.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Öl in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen.

Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu den Salat servieren.

Sören Anders am 30. September 2022

Kürbis-Gnocchi

Für 4 Personen

800 g Hokkaido-Kürbis	600 g Kartoffeln, mehlig.	2 Eigelbe
3 EL Butter	3 EL Kartoffelstärke	Salz
2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	80 g ital. Hartkäse
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen.

Kürbis vierteln. Ca. 100 g vom Kürbisfruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Restliche Kürbisstücke grob würfeln.

Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und große Kürbisstücke zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen.

Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht abkühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den gegarten Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker in eine große Schüssel geben.

Eigelbe, ein Drittel der Butter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die Kartoffel-Kürbis-Masse geben und alles rasch verkneten (nicht zu stark kneten) Dann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Sollte der Teig zu spröde ist, noch etwas Butter zugeben.

Die Rollen in 1 cm Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig streifen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die feinen Kürbiswürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin untermischen.

Hälfte vom Hartkäse fein reiben.

Sobald die Kürbiswürfel weich gegart sind, restliche Butter mit in die Pfanne geben und schmelzen. Gnocchi zugeben und warm schwenken.

Gnocchi und Kürbiswürfel auf Teller geben und mit dem übrigen Käse bestreut servieren.

Sören Anders am 26. Oktober 2022

Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus

Für 4 Personen

Für das Apfelmus:

1 Bio-Zitrone 750 g säuerl. Äpfel 1 EL brauner Zucker
1 Msp. Vanillemark

Für die Puffer:

500 g Hokkaido-Kürbis 500 g Kartoffeln, mehligk. 1 Zwiebel
Salz 100 g Gouda 2 Eier
2 EL Mehl Pfeffer Muskatnuss
10 EL neutrales Pflanzenöl

Für das Apfelmus Zitrone heiß waschen, trockenreiben und ein Stück Schale spiralförmig, z. B. mit einem Sparschäler, abschälen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Äpfel halbieren, schälen und entkernen. Apfelhälften grob würfeln.

Äpfel, Zitronensaft, -schale, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben. Etwa 100 ml Wasser angießen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen und köcheln lassen, bis die Stücke zu zerfallen beginnen. Apfelmischung nach Belieben durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Apfelmus gegebenenfalls mit weiterem Zucker nach Geschmack süßen. Auskühlen lassen.

Für die Puffer Kürbis putzen, waschen (schälen ist beim Hokkaido nicht notwendig; nur ggf. beschädigte Schale grob entfernen) und auf einer stabilen Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.

Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob raspeln.

Zwiebel abziehen und fein reiben.

Kartoffel-, Kürbisraspel und Zwiebel in eine Schüssel geben und mit etwas Salz durchmischen.

Käse fein reiben.

Eier, Mehl und Käse zu den Gemüseraspeln geben. Mischung nach Belieben mit 1 Prise Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gründlich durchmischen. Sollte die Mischung zu flüssig sein, noch etwas Mehl untermischen und kurz quellen lassen.

In zwei großen beschichteten Pfannen jeweils etwas Öl erhitzen.

Aus der Masse im heißen Öl bei mittlerer Hitze nach und nach etwa 1 cm dicke Puffer braten.

Eventuell mit dem Pfannenwender etwas in die Pfanne drücken.

Puffer auf beiden Seiten knusprig braun braten, dabei erst wenden, sobald sich auf der Unterseite eine schöne Kruste gebildet hat. Fertige Puffer währenddessen nach Belieben im heißen Backofen (ca. 80 Grad) warmhalten.

Kartoffelpuffer anrichten, das Apfelmus dazu servieren.

Sören Anders am 20. Oktober 2023

Lauch-Apfelkuchen vom Blech mit Salat

Für 4 Personen

Für den Hefeteig:

300 g Dinkelmehl Type 630	140 ml Milch	10 g frische Hefe
1 Prise Zucker	6 EL Pflanzenöl	1 TL Salz

Für den Belag:

3 Stangen Lauch	2 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	150 g Bergkäse	4 Äpfel
200 g saure Sahne		

Für den Karottensalat:

800 g Karotten	1 EL heller Balsamico	2 EL Rapsöl
80 ml Orangensaft	Salz	1 Prise Zucker

Zusätzlich:

Mehl	Pflanzenöl
------	------------

Für den Hefeteig Mehl, Milch, Hefe, Zucker, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine zunächst 10 Minuten auf niedriger Stufe, dann 4 Minuten auf höchster zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte einen leichten Glanz haben.

Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Für den Belag den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und trockenschütteln. Die Lauchhälften in ca. 15 cm lange Stücke schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Lauchstücke darin auf der Schnittfläche anbraten, bis sie leicht Farbe genommen haben. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Lauch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse fein reiben.

Den gegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl bepinselte Backblech geben und mit den Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und Äpfel in dünne Spalten schneiden.

Saure Sahne auf den Hefeteig streichen, darauf mit jeweils etwas Abstand zueinander die Lauchstücke legen. Dazwischen die Apfelspalten fächerartig legen und alles mit Käse bestreuen.

Den Lauchkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.

Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 15 Minuten durchziehen lassen.

Den Lauch-Apfelkuchen aus dem Ofen nehmen und noch warm anrichten. Den Karottensalat dazu reichen.

Sören Anders am 07. November 2022

Linsen - Aprikosen - Bowl

Für 4 Personen

160 g rote Linsen	500 g Staudensellerie	Salz
200 g Mini-Möhren mit Grün	1 EL Zucker	2 EL Butter
Pfeffer	1/2 Bund Minze	1 Bund Lauchzwiebeln
3 EL Pinienkerne	300 g Aprikosen	2 EL heller Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl	150 g Mozzarella-Mini-Kugeln	

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die roten Linsen mit kaltem Wasser abwaschen, dann ins kochende Wasser geben und ca. 8 Minuten kochen.

Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie waschen, schräg in Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Möhren mit Grün putzen, bzw. waschen. Die Möhren der Länge nach in Scheiben schneiden, dabei das Grün dranlassen.

Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb schmelzen. Dann Butter und die Möhrenscheiben zugeben und bei milder Hitze ein paar Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und schräg in Röllchen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Die Aprikosen waschen und trockenreiben, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

Für das Dressing den Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Linsen zugeben und untermischen. Linsen abschmecken.

Klassisch werden bei Bowls die Zutaten nebeneinander in einer kleinen Salatschüssel angerichtet. Daher zunächst die Linsen in Portionsschälchen geben und alle anderen vorbereiteten Zutaten und Mozzarella dekorativ und in Grüppchen in den Schälchen anrichten. Die Pinienkerne und Minzstreifen überstreuen.

Sören Anders am 23. Juli 2021

Möhren-Frittata mit gebratenem Kopfsalat

Für 4 Personen

Für die Frittata:

800 g Möhren	2 Zwiebeln	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	6 Eier	150 ml Milch
100 g Sahne	2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss	200 g Fetakäse	1 Bund Kerbel

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 Schalotte	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	1 Prise Puderzucker	50 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine flache Auflauf- oder Tarteform mit festem Boden mit Backpapier auslegen.

Die Möhren putzen, schälen und der Länge nach in ein bis 2 Millimeter dünne Scheiben schneiden, das geht am besten mit dem Sparschäler.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten, bis die Möhren bissfest gegart sind.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Eier mit der Milch, der Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Den Fetakäse mit den Fingern leicht zerkrümeln.

Die Möhrenmischung und den Fetakäse abwechselnd in die Auflaufform geben und die Eiermischung darüber gießen.

Die Frittata auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen, dabei die Auflaufform mit einem Backpapier abdecken. Die Frittata ist fertig, wenn sie komplett gestockt ist und eine goldene Farbe hat.

In der Zwischenzeit vom Kopfsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.

Die Schalotte schälen, fein schneiden, den Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen.

Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten.

Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Die Frittata in Portionen schneiden oder in der Auflaufform servieren. Mit Kräutern bestreuen und mit dem gebratenen Salat anrichten.

Sören Anders am 03. Juni 2021

Obazda mit Laugenbrezeln

Für 4 Personen

Für den Brezel-Teig:	400 g Weizenmehl Type 550	150 ml Wasser, eiskalt
50 ml Milch	20 g Butter (weich)	15 g frische Hefe
1 Prise Salz	1/2 TL Honig	1 Eigelb, Salz
Für die Lauge:	1,5 l Wasser	50 g Natron
Für den Obazda:	200 g reifer Camembert	80 g Doppelrahmfrischkäse
20 g weiche Butter	Salz, Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Schnittlauch	Kümmel
Für den Rettich:	1 weißer Rettich	Salz

In einer leistungsstarken Küchenmaschine Mehl, Wasser, Milch, Butter, Hefe, Salz, Honig und Eigelb zu einem Teig kneten. Zuerst ca. 6 Minuten langsam kneten, dann 2 Minuten auf höherer Stufe kneten. (Achtung, Brezelteig ist aufgrund seiner Gebäckeeigenschaften ein sehr fester Teig. Wenn sich die Küchenmaschine schwertut, einfach noch etwas Wasser zugeben.) Den Teig in eine große Schüssel geben, diese mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten, die Teigschüssel wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und so den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Wichtig ist, dass er Teig immer gut abgedeckt ist und nicht austrocknet.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einer Rolle formen und in 10 gleich große Stücke teilen.

Die Portionen zu langen Rollen formen und zu Brezeln schlingen.

Für die Lauge in einem Topf Wasser und Natron aufkochen.

Die Brezeln nach und nach mit einer Schaumkelle in das Wasser geben, kurz unter dem Siedepunkt in der Natronlauge 1 Minute ziehen lassen. Brezeln mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Den Ofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Vor dem Backen die Brezeln mit dem Messer einschneiden und mit grobem Salz bestreuen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

Nach dem Backen die Brezeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

Für den Obazda den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Tipp: Die Käsemischung etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Rettich waschen und schälen. Dann den Rettich auf ein Schneidebrett legen und alle 3 mm einschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden, nur 2/3 tief. Den eingeschnittenen Rettich umdrehen und erneut im Abstand von 3 mm diagonal einschneiden, jedoch wieder nicht durchschneiden, sodass eine Art Ziehharmonika entsteht. Den Rettich salzen und etwas ziehen lassen. Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten. Nach Belieben etwas Kümmel überstreuen. Mit den Zwiebelringen und Schnittlauch bestreut garnieren. Dazu Laugenbrezeln und den Rettich servieren.

Sören Anders am 15. Juni 2023

Obazda

Für 4 Personen

200 g reifer Camembert, zimmerwarm	80 g Doppelrahmfrischkäse	20 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Schnittlauch	Kümmel nach Belieben

Den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Tipp: Die Käsemischung etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Zwiebel schälen halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten. Nach Belieben etwas Kümmel überstreuen.

Mit den Zwiebelringen und Schnittlauch bestreut garnieren. Dazu z.B. Laugenbrezeln und frischen Rettich servieren.

Sören Anders am 20. August 2021

Pilz - Auflauf mit Feldsalat

Für 4 Personen

Für den Auflauf:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze
150 g Baguette	Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	40 g Parmesan
1 Bund Schnittlauch	80 ml Gemüsebrühe	3 Eigelb
70 ml flüssige, gebräunte Butter		

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1/2 TL Honig	1 TL Senf
2 EL Apfelessig	2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Baguette in dünne, ca. 5 mm feine Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Baguettescheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Salat Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen. Feldsalat trocken schleudern.

Für den Auflauf in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Gratinier-Sauce Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gemüsebrühe und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune Butter unter den Ei-Schaum rühren.

Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken. Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Pilze und Brotscheiben dachziegelartig in eine Auflaufform schichten.

Sauce über die geschichtete Pilzmasse geben. Im heißen Backofen kurz gratinieren.

Für das Salat-Dressing Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren.

Das Pilzgratin und Salat anrichten.

Sören Anders am 20. Oktober 2022

Quark-Knödel mit Tomaten-Sugo

Für 4 Personen:

Für die Knödel:

80 g Dinkeltoastbrot	50 g Parmesan	400 g Magerquark
2 Eier	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	80 g Mandeln	1 TL Kartoffelstärke

Für den Sugo:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
700 g passierte Tomaten	400 g Cocktailtomaten	3 Stängel Liebstöckel
1 TL Ahornsirup	1/2 TL Harissa	Salz
Pfeffer	4 EL Parmesanspäne	

Die Mandeln blanchieren und mahlen.

Für die Knödel Dinkeltoast entrinden und fein reiben.

Den Parmesan ebenfalls fein reiben.

Geriebenes Brot mit Quark, Eiern und Öl in einer Schüssel cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mandeln und Parmesan unterheben. Die Masse zugedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Sugo Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit den passierten Tomaten ablöschen und alles offen auf die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen, die Stiele fein hacken.

Unter den eingekochten Sugo Cocktailtomaten, Liebstöckelstiele und Ahornsirup rühren und noch etwa 5 Minuten weiterköcheln.

Währenddessen für die Knödel in einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser mit der Kartoffelstärke aufkochen (die Stärke verhindert, dass die Knödel gegebenenfalls rasch zerfallen, so bleiben sie beim Garen schön kompakt).

Die Knödelmasse in 8 Portionen teilen und jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einem Knödel formen.

Sobald das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und die Knödel in das siedende Wasser gleiten lassen. Wenn sie nach etwa 5 Minuten an die Oberfläche steigen, noch weitere 5 Minuten garen.

Danach die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Tomatensugo mit dem übrigen Öl, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf tiefen Tellern jeweils etwas Tomatensugo verteilen und die Knödel darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreuen und mit dem übrigen Liebstöckelblättern garnieren.

Sören Anders am 10. Juli 2023

Rahm-Pfifferlinge mit zerrupftem Pfannkuchen

Für 4 Personen:

Für die Pfifferlinge:

0,5 Bund glatte Petersilie	500 g Pfifferlinge	2 Schalotten
2 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Weißwein
250 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für den Pfannkuchen:

0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch	4 Eier
250 g Weizenmehl, 405	450 ml Milch	1 EL flüssige Butter
Salz	3 EL Butterschmalz	

Für die Pfifferlinge und Kratzete Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden von der Petersilie die Blätter abzupfen und diese fein schneiden. Von den Pfifferlingen die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann die Pilze in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermengt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

Für die Kratzete die Eier trennen.

Mehl mit Milch, Eigelben, flüssiger Butter, Schnittlauch, der Hälfte der Petersilie und 1 Prise Salz gut verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten für die Pfifferlinge schälen und fein schneiden.

Das Eiweiß für die Kratzete steif schlagen und unter den gequollenen Teig heben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, ca. 1 cm hoch Teig in die Pfanne geben. Wie einen Pfannkuchen bei schwacher Hitze backen, sobald der Teig stockt, mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke reißen. Diese in der Pfanne bei stärkerer Hitze rundum goldbraun braten. Kratzete auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze warmhalten.

Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Für die Rahmpfifferlinge in einer Pfanne die Butter erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die Pilze dazu geben, kurz anbraten.

Dann die Pilze mit Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen, Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen.

Restliche Petersilie unter die Pilze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahmpilze mit Kratzete servieren.

Sören Anders am 29. Juni 2023

Rote Pasta, Walnüsse und Parmesan-Thymian-Soße

Für 4 Personen:

200 g Rote Bete	Salz	3 Zweige Thymian
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne	350 g Tagliatelle (Bandnudeln)
1/2 Bio-Zitrone	Pfeffer	80 g Parmesan
50 g Walnusskernhälften		

Rote Bete vorsichtig waschen und in einen Topf geben, dann vollständig mit Wasser bedecken. Das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Zugedeckt die Knollen leicht köchelnd gar kochen. Je nach Größe der Knollen kann das ca. 25-50 Minuten dauern. Da Salz der Roten Bete Farbe entzieht, erst kurz vor Ende des Kochvorgangs salzen.

In der Zwischenzeit Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Sahne zufügen und 3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, die Hälfte vom Thymian zugeben. Sauce zunächst beiseite stellen.

Die gekochte Rote Bete schälen und grob schneiden.

Tagliatelle in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rote Bete mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronenschale und -saft, restlichem Thymian und 2 EL vom Nudelkochwasser in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann grob hacken.

Saucenansatz nochmal erwärmen (nicht aufkochen) und die Hälfte vom Parmesan untermischen.

Die Sauce abschmecken.

Gekochte Nudeln abgießen und sofort mit dem Rote Bete Püree vermengen.

Rote Pasta auf Tellern anrichten, etwas frisch gemahlener Pfeffer darauf geben. Die Sauce angießen, mit Walnüssen und restlichem Parmesan bestreut servieren.

Sören Anders am 10. November 2022

Sauerkraut-Schupfnudeln

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 Eigelb
50 g Weizenmehl, Type 405	Pfeffer	1 Prise Muskat
2 EL Butter		

Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 EL Butter	150 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe	400 g Sauerkraut, frisch	2 Lorbeerblätter
1 TL Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 Äpfel	Salz	

Für die Zwiebelschmälze:

2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
------------	--------------------

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser einige Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, fein geschnittene Zwiebel zugeben und anschwitzen. Den Wein und die Brühe hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblätter, zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

Zugedeckt das Kraut weich dünsten.

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden.

Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen (die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verkocht sein, dazu evtl.

den Deckel abnehmen und bei starker Hitze einkochen). Sauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmälze die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldgelb anschwitzen.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken.

Sauerkraut in die Tellermitte geben, die Schupfnudeln und geschmälzten Zwiebeln darauf geben und servieren.

Sören Anders am 04. November 2022

Shakshuka

Für 4 Personen:

2 rote Spitzpaprika	400 g geschälte Tomaten	2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter	300 g Tomaten	1 rote Chilischote
1 EL flüssiger Honig	1 TL Paprikapulver	Salz
4 Eier (M)	Pfeffer	1 Bund Basilikum

Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika zugeben und anschwitzen.

Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.

Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Lorbeerblätter dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Chilischote anschließend fein hacken.

Chili und frische Tomaten zum Gemüseansatz geben mit Honig, Paprikapulver und 2 Prisen Salz würzen, Lorbeerblätter wieder entfernen.

Mit einem großen Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse formen.

In die Mulden je 1 Ei setzen. Shakshuka zugedeckt 4-5 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und grob hacken.

Zum Servieren Basilikum über die Shakshuka streuen. Dazu passt Ciabatta.

Sören Anders am 03. August 2023

Überbackener Pilz-Toast

Für 4 Personen

1 Kopfsalat	Olivenöl	8 Scheiben Toastbrot
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer
70 g Butter	40 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch
80 ml Weißwein	3 Eigelb	3 Tomaten
2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker	

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Toastbrotsscheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune flüssige Butter langsam unter den Eischäum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Brotsscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze obenauf geben.

Sauce auf die Pilzmasse geben und im heißen Backofen kurz gratinieren.

Tomaten waschen, trockenreiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Tomaten mit Essig, 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren.

Salatblätter und restlichen Schnittlauch vorsichtig untermischen.

Die Pilztoasts und Salat anrichten.

Sören Anders am 13. August 2021

Wareniki mit Dill-Schmand

Für 4 Personen

Für den Teig:

400 g Weizenmehl (405) 1 Prise Salz 1 Ei (Größe M)
100 ml Wasser

Für die Füllung:

300 g Kartoffeln, mehlig. Salz 1 Zwiebel
2 EL Butter Pfeffer Muskat

Zusätzlich:

1 Bund Dill 300 g Schmand Salz, Pfeffer
3 EL Butter

Für den Teig Mehl, Salz, Ei und Wasser zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben. Ist er zu weich, noch etwas Mehl unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schmand mit dem Dill mischen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer sehr fein zerstampfen. Restliche Butter und die angeschwitzten Zwiebeln unter den Kartoffelschnee mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Teig portionsweise mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je 1 Teelöffel Kartoffelfüllung geben. Die Teigränder mit Wasser einpinseln. Teigkreise überklappen, die Ränder andrücken und so zu Wareniki (ähnlich wie Prioggen) formen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Wareniki im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. In einer Pfanne die übrige Butter schmelzen.

Die gegarten Wareniki mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. In der Pfanne in der heißen Butter kurz schwenken.

Dann die Wareniki auf Teller verteilen und den Dill-Schmand dazu reichen.

Sören Anders am 11. März 2022

Wirsing-Roulade mit Curry-Möhren

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Wirsingkohlkopf
4 EL Butterschmalz	Pfeffer	100 g rote Linsen
3 Stiele glatte Petersilie	30 g Butter	1 Eigelb (Kl. M)
20 g Hartweizengrieß	30 g Kartoffelstärke	Muskat

Für die Currymöhren:

300 g Möhren	10 g frischer Ingwer	20 g Butter
Salz	1 TL Curry	150 ml Orangensaft
150 ml Mineralwasser		

Außerdem:

Küchengarn

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und noch warm pellen.

Inzwischen vom Wirsingkohlkopf den mittleren harten Strunk keilförmig mit einem Messer ausschneiden. Eventuell angetrocknete, unschöne Außenblätter entsorgen. 8 schöne, große Außenblätter vorsichtig ablösen.

Die großen Wirsingblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und zwischen sauberen Geschirrtüchern gut trocken tupfen.

Das Innere des Wirsingkopfes in feine Streifen schneiden. Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingstreifen darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Pfanne vom Herd ziehen.

Die Linsen in einem Topf mit leicht kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten leicht knackig garen. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen.

Die gepellten Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Zerlassene Butter, Linsen, Petersilie, gebratene Wirsingstreifen, Eigelb, Grieß und Stärke zu den Kartoffeln geben und vermischen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Die blanchierten Wirsingblätter zusätzlich mit einem Nudelholz flach rollen. Auf die Wirsingblätter jeweils etwas Kartoffel-Linsen-Masse geben, die Seiten leicht über die Füllung klappen und Wirsing zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fest zusammenbinden.

Restliches Butterschmalz in einem backofentauglichen Schmortopf mit passendem Deckel schmelzen. Die Rouladen bei mittlerer Hitze rundum anbraten, dann zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, dabei zwischendurch wenden.

Für die Currymöhren Möhren waschen, putzen, schälen und längs in ca. 4 cm lange Stifte schneiden.

Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Ingwer zugeben und kurz andünsten. Dann die Möhrenstifte zugeben und etwa 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Currypulver würzen.

Orangensaft und Mineralwasser zu den Möhren geben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten garen, zum Ende der Garzeit die Temperatur erhöhen.

Rouladen aus dem Backofen nehmen. Rouladen und Curry-Möhren auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 18. Februar 2022

Zwiebelkuchen mit Kopfsalat

Für 4 Personen

Für den Hefeteig:

125 ml Milch	200 g Mehl	10 g frische Hefe
1 Prise Salz	1 Ei	2 EL Speiseöl

Für den Belag:

750 g Zwiebeln	100 g Speck	3 Zweige Zitronenthymian
3 Eier	200 g saure Sahne	Salz
Pfeffer	1 TL Kümmel	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	0,5 Zwiebel	4 EL Weißweinessig
0,5 TL Senf	6 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für den Hefeteig die Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Die Hefe hinein bröckeln. Mit etwas Milch und Mehl vom Rand verrühren und alles zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen.

Dann übrige Milch, Salz, Ei und Öl mit in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.

Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl rund ausrollen.

Eine Springform (ca. 30 cm Durchmesser) fetten und mit dem Teig auslegen. Dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Inzwischen die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen.

Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.

Die abgekühlte Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig verteilen.

Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren.

Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren.

Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Sören Anders am 22. September 2021

Verschiedenes

Frischkäse-Eier

Für 9 Stück

1/2 Bio-Zitrone	20 g Parmesan	250 g Doppelrahmfrischkäse
Salz	Pfeffer	4 EL Sesam
1 Bund Schnittlauch	3 EL Rote-Bete-Pulver	

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Parmesan fein reiben. Parmesan mit Frischkäse und Zitronenabrieb gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kühl stellen.

In der Zwischenzeit Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in sehr feine Röllchen schneiden.

Sesam, Schnittlauch und Rote Bete Pulver getrennt jeweils in kleine Schälchen geben.

Aus der Frischkäsemasse z. B. mit zwei Teelöffeln kleine Eier formen (etwa in Wachteleigröße).

Jeweils 3 Käse-Eier vorsichtig im Schnittlauch wälzen, 3 im Sesam und die restlichen Frischkäse-Eier im Rote Bete-Pulver.

Die Käse-Eier dekorativ auf einem Teller anrichten. Dazu z. B. Baguette servieren.

Sören Anders am 06. April 2023

Vorspeisen

Kräuter-Schnitzel mit Polenta

Für 4 Personen

3 Schalotten	4 EL kalte Butter	1 Bund Rucola
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	8 Kalbsschnitzel
Salz	Pfeffer	100 ml Weißwein
200 ml Fleischbrühe	1 EL Balsamico	1 TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl		

Für die Polenta:

1 Schalotte	1 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe
160 g Maisgrieß	50 g Parmesan	Salz
Pfeffer		

Außerdem:

Zahnstocher

Schalotten schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Rucola, Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln.

Die Kräuter und 3 Blätter Rucola fein schneiden und unter die angeschwitzten Schalotten mischen.

Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterschalotten auf den Schnitzeln verteilen. Die Schnitzel fest aufrollen und nach Belieben mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Röllchen darin zunächst auf der Naht anbraten, dann rundherum bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 10 Minuten braten.

Für die Polenta Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen.

Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze Polenta quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten).

Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Involtni aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller oder in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 60 Grad warm halten.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen. Die Fleischbrühe dazu gießen und alles um die Hälfte einkochen lassen. Die restliche Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Sauce damit binden.

Aus Balsamico, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Rucola mit der Vinaigrette marinieren.

Involtni mit der Sauce beträufelt servieren, dazu den Rucolasalat und Polenta servieren.

Sören Anders am 21. Juni 2022

Wild

Reh-Geschnetzeltes mit Rösti

Für 4 Personen:

Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, vorw. festk. Salz Pfeffer
2 EL Butterschmalz

Für das Reh-Geschnetzelte:

600 g Rehkeule ohne Knochen 1 rote Zwiebel 200 g Champignons
1 Bund Schnittlauch Pflanzenöl 50 g Speckwürfel
250 ml Sahne Salz, Pfeffer 2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser etwa halb garkochen, anschließend pellen und etwas abkühlen lassen.

Für das Geschnetzelte das Rehfleisch trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben darin in etwa 4 Portionen kurz von beiden Seiten anbraten, nicht salzen! Fleisch dann auf einen Teller geben, warmhalten.

Anschließend die Speckwürfel im Bratfett in der Pfanne auslassen.

Zwiebeln und Champignons zugeben und goldbraun anrösten.

Dann mit der Sahne ablöschen und alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen und abschmecken.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Die vorgebratenen Fleischscheiben unter die Pilzsauce mischen, kurz erhitzen und das Geschnetzelte abschmecken.

Geschnetzeltes auf Teller verteilen, jeweils 1 TL Preiselbeeren darauf geben und Schnittlauch überstreuen. Die kleinen Rösti dazu reichen.

Sören Anders am 02. Dezember 2022

Reh-Schnitzel mit Trauben und Pistazien-Creme

Für 4 Personen

Für Trauben und Schnitzel:

400 g weiße Tafeltrauben	1 EL Zucker	100 ml Weißwein
200 ml weißer Traubensaft	1 Zimtstange	8 Rehschnitzel
2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	5 EL Mehl

Für die Pistazien-Creme:

80 g Weißbrot	300 ml Milch	150 g Pistazienkerne
2 Knoblauchzehen	6 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Trauben waschen und trockentupfen.

Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, Wein und Apfelsaft angießen.

Zimtstange zugeben, unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend den Herd ausstellen, die Trauben halbieren und in die Sauce geben. Bis zum Anrichten beiseitestellen und ziehen lassen.

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Für die Creme das Brot in ca. 1 cm große Stücke zupfen. Diese auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten.

Anschließend die gerösteten Brotstücke in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen, etwas ziehen lassen. Dann die Brotstücke ausdrücken und sowohl Milch als auch das eingeweichte Brot beiseitestellen.

Pistazien in der Pfanne ohne Fett rösten.

Knoblauch schälen und grob schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Das weiche Brot zusammen mit den Pistazien, den Knoblauchzehen, den Thymianblättchen, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab glattmixen. Nach und nach so viel Milch untermixen, bis eine sämige Creme entsteht.

Die Rehschnitzel waschen, trocken tupfen, mit einem Plattiereisen zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder einem Tuch flachklopfen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, gut abklopfen. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Schnitzel und Traubensauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Pistazien-Creme dazu servieren.

Sören Anders am 16. September 2022

Reh-Spieße mit Zwetschgen-Soße

Für 4 Personen

Für die Rehspieße:

600 g Rehfleisch	60 g Bauchspeck, 5 mm dick	1 große Zwiebel
2 rote Paprika	0,5 Bund glatte Petersilie	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	Muskatnuss

Für die Zwetschgensauce:

350 g Zwetschgen	1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl
400 ml schwarzer Johannisbeersaft	1 EL Speisestärke	1 EL Wasser
2 EL scharfer Senf	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	2 TL Worcestershiresauce	

Das Fleisch waschen und trockentupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Bauchspeck in etwa 3 cm große Quadrate schneiden.

Die Zwiebelschalen und in etwa 5 mm starke, 3 cm große Quadrate schneiden.

Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika ebenfalls in Stücke von 3 cm Kantenlänge schneiden.

Fleischwürfel mit Speck, Zwiebel und Paprika abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen, Petersilie untermischen. Rehspieße in eine flache Schale legen und dem Würzöl beträufeln. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 5 Stunden marinieren.

Die marinierten Spieße ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

In der Zwischenzeit für die Zwetschgensauce die Zwetschgen waschen, trocknen, halbieren und entsteinen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem flachen großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die Zwetschgen dazugeben, Johannisbeersaft angießen, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten garen.

Dann etwa die Hälfte der Pflaumen aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen.

Die restlichen Pflaumen im Topf im Garsud pürieren und anschließend durch ein Sieb in einen Topf streichen und aufkochen Speisestärke mit 1 EL Wasser glattrühren, in die Sauce einrühren, aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestershiresauce abschmecken. Die beiseite gestellten gedünsteten Zwetschen wieder in die Sauce geben.

In einer Grillpfanne etwas Öl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten knusprig braun anbraten.

Zum Servieren die Zwetschgensauce auf den Teller geben und die gebratenen Spieße darauf geben.

Sören Anders am 17. September 2021

Wild-Gulasch mit Serviettenknödel

Für 4 Personen

Für den Serviettenknödel:

150 ml Milch	4 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz	3 Eier
Salz	Pfeffer	

Für das Gulasch:

600 g Wildfleisch (Schulter)	1 Zwiebel	1 Karotte
60 g Sellerie	30 g geräuch. Speck	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl	2 EL Balsamico	200 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren	1 TL Pfefferkörner
300 ml Fleischbrühe	200 g Champignons	3 EL Butter
25 g Sauerrahm	Petersilie	

Für den Knödel die Milch in einem Topf erhitzen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten einweichen.

Für das Gulasch das Fleisch parieren und in 5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Fleischwürfel leicht mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten im Butterschmalz anbraten. Zwiebeln, Gemüswürfel und Speck zugeben und ebenfalls anbraten.

Sobald alles leicht Farbe genommen hat, Tomatenmark zugeben und noch eine halbe Minute anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Balsamico und Wein ablöschen, gut verrühren.

Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und alles ca. 50 Minuten schmoren. Immer wieder etwas Fleischbrühe zugeben, damit am Topfboden nichts ansetzt.

Für den Knödel Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben.

Eier verquirlen und ebenfalls zum Brot hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben.

Ein sauberes, gut ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse in walzenform darauf geben. Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarnt gut zubinden.

In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle darin ca. 30 Minuten pochieren.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Sobald die Fleischwürfel weich gegart sind, diese aus dem Bratensatz stechen und warmhalten.

Den Bratensatz durch ein Sieb passieren, die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder dazugeben.

In einer Pfanne in 2 EL heißer Butter die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie zum Garnieren abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Den gegarten Serviettenknödel vorsichtig aus dem Tuch wickeln und in Scheiben aufschneiden.

Serviettenknödel auf Teller verteilen. Mit jeweils etwas Gulasch, gebratenen Pilzen und je 1 TL Sauerrahm anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Sören Anders am 03. November 2023

Wild-Gulasch mit Serviettenknödel

Für 4 Personen

Für den Serviettenknödel:

150 ml Milch	4 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz	3 Eier
Salz	Pfeffer	

Für das Gulasch:

600 g Wildfleisch (Schulter)	1 Zwiebel	1 Karotte
60 g Sellerie	30 g geräucherter Speck	2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	2 EL Balsamico
200 ml Rotwein	1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner	300 ml Fleischbrühe	200 g Champignons
Salz	Pfeffer	3 EL Butter (1 EL gekühlt)

25 g Sauerrahm

Außerdem:

Geschirrtuch (Baumwolle)	Küchengarnt	gehackte Petersilie
--------------------------	-------------	---------------------

Für den Knödel die Milch in einem Topf erhitzen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Für das Gulasch das Fleisch parieren und in 5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Zwiebel, Gemüswürfel und Speck zugeben und ebenfalls anbraten.

Sobald alles leicht Farbe genommen hat, Tomatenmark zugeben und noch eine halbe Minute anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Balsamico und Wein ablöschen, gut verrühren.

Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und alles ca. 50 Minuten zugedeckt schmoren. Währenddessen nach und nach die Fleischbrühe angießen, damit das Fleisch stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt schmort.

Für den Knödel Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben.

Eier verquirlen und ebenfalls zum Brot hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Milch dazugeben.

Ein sauberes, gründlich mit Wasser ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse als Rolle mittig darauf anrichten.

Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarnt gut zubinden. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle einlegen und im siedenden Wasser ca. 30 Minuten pochieren.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Sobald die Fleischwürfel weich gegart sind, diese aus dem Schmorfond stechen und warm stellen.

Den Bratensatz durch ein Sieb passieren, die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder dazugeben.

In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Serviettenknödel vorsichtig aus dem Tuch auswickeln und in Scheiben aufschneiden.

Serviettenknödel auf Teller verteilen, das Gulasch und jeweils einige gebratene Pilze dazu reichen.

Je 1 TL Sauerrahm darauf geben und nach Belieben mit Petersilie bestreuen und servieren.

Sören Anders am 05. Februar 2021

Wurst-Schinken

Junge Möhren mit Pfannkuchen und Speck

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

400 ml Milch	200 g Mehl	2 Eier
1 Prise Salz	3 EL Sonnenblumenöl	

Für die Möhren:

2 Bund zarte Frühlingsmöhren	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	5 EL Butter
2 TL Honig	Salz	Pfeffer
1 Ei (extra frisch)	100 ml Sonnenblumenöl	1 TL Senf
150 g Natur-Joghurt	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Kerbel
80 g Bacon		

Für den Salat:

100 g Löwenzahnsalat	2 EL Apfelessig	1 TL Senf
$\frac{1}{2}$ TL Honig	3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig vermischen, den Teig 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren putzen, sodass noch etwas zartes Grün an den Möhren verbleibt. Etwas vom feinen Möhregrün, abbrausen, trocken schütteln und zugedeckt beiseitelegen. Möhren abbrausen, gut abtropfen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einer großen Pfanne 3 EL Butter erhitzen, die Möhren darin unter Wenden andünsten.

Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren. Möhren mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Möhren gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Inzwischen Ei, Öl, Senf, etwas Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Einen Pürierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer dicklichen Creme mixen. Joghurt unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter unter die Sauce rühren.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Bacon darin unter Wenden bei mittlerer Hitze sacht knusprig rösten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zartes Möhregrün grob hacken. Möhren abschmecken, Grün überstreuen.

9 Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig kleine, dünne Pfannkuchen ausbacken.

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Für den Salat den Löwenzahn putzen, abwaschen, abtropfen lassen.

Für das Dressing Essig, Senf und Honig in einer Schüssel mischen, das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Löwenzahnsalat mit dem Dressing marinieren.

Pfannkuchen und Möhren auf Teller verteilen. Speckscheiben darauf geben und mit dem Bratfett beträufeln. Die Kräutersauce und Löwenzahnsalat dazu reichen.

Sören Anders am 03. Juni 2022

Pinsa mit Schinken und Käse

Für 4 Personen

Für den Teig:

350 g Weizenmehl Type 550	50 g Dinkelvollkornmehl	75 g Reismehl
25 g Kichererbsenmehl	2 g frische Hefe	250 ml Wasser
1 TL Salz	2 TL Olivenöl	50 g flüssiger Sauerteig

Für den Belag:

800 g Tomatenfruchtfleisch	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	4 Stiele Oregano
10 Schalotten	2 EL Butter	1 EL Honig
2 Burrata-Kugeln (à 125 g)	1/2 Bund Basilikum	80 g Parmaschinken

Der Teig muss 2 Tage im Kühlschrank ruhen.

Alle Mehlsorten miteinander vermischen.

Die Hefe in einem Teil des Wassers auflösen, in dem restlichen Wasser das Salz lösen. Beides mit Olivenöl und dem Sauerteig zu der Mehl Mischung geben und ca. 10 Minuten mit den Knethaken einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wasser nachgießen, falls der Teig zu trocken ist. Oder noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig klebt.

Den Teig zugedeckt für 30 Minuten ruhen lassen und ihn währenddessen etwa alle zehn Minuten kurz durchkneten.

Anschließend den Teig in ein großes verschließbares Gefäß geben, 48 Stunden in den Kühlschrank stellen und reifen lassen.

Den Teig am Backtag 2 bis 3 Stunden vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, bis er die Raumtemperatur angenommen hat.

Den Teig noch einmal kurz kneten und vier Kugeln formen, abdecken und noch einmal eine Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Für die Tomatensauce die Tomatenstücke mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Oregano unter die Tomaten mischen, dann zur Seite stellen. 10 Für den Belag die Schalotten schälen und in Spalten schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotten zugeben und auf mittlerer Hitze 4-5 Minuten darin anschwitzen. Den Honig dazugeben, nochmals 2 Minuten durchschwenken und mit Salz abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen.

Den Teig in 4 Portionen teilen. Die Teigkugeln oval ausrollen und auf mit Backpapier belegte Bleche geben. Die Tomatensauce darauf verteilen, im vorgeheizten Ofen 12 Minuten kross backen. Burrata in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen.

Die Pinsa aus dem Ofen nehmen. Burrata-Kugeln mit den Fingern grob zerzupfen und auf die Pinsa geben.

Parmaschinken in die Zwischenräume legen und die Honig-Schalotten locker darüber verteilen, mit den Basilikumblättern garnieren und noch heiß servieren.

Sören Anders am 22. Juli 2022

Schinken-Nudeln mit Kopfsalat

Für 4 Personen

Für die Nudeln:

3 St. glatte Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß
100 g Weizenmehl (405)	Salz	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	200 g gekochter Schinken	2 EL Butter
30 ml Weißwein	150 g Sahne	1 Eigelb
Pfeffer	50 g Bergkäse	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bio-Zitrone	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	5 EL Olivenöl

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie mit dem Ei fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten bissfest garen.

Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Etwa 100 ml vom Kochwasser in eine Tasse geben und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen⁹. Für das Dressing den Abrieb der Zitrone, den ausgepressten Zitronensaft mit dem Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat.

Danach das Olivenöl unterrühren.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Schinken in feine Streifen oder tücke schneiden.

Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen.

Sahne unterrühren, ebenfalls etwas einköcheln lassen.

Eigelb mit dem zurückbehaltenen Kochwasser verrühren. Die Mischung danach unter die Schinkensahne rühren.

Nudeln zugeben und die Nudeln kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben und mit dem Kopfsalat servieren.

Sören Anders am 02. Juli 2021

Schinken-Nudeln mit Salat

Für die Nudeln:

200 g Semola	100 g Weizenmehl 405	1 Ei
Salz	1 EL Olivenöl	50 ml Wasser
1 Bund Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
150 g gekochter Schinken	100 g geräuch. Schinken	2 EL Butter
30 ml Weißwein	150 g Sahne	2 Eigelb
Pfeffer	80 g Bergkäse	

Für den Salat:

50 g Feldsalat	2 Chicoréekolben	1 Radicchio
1/2 Bio-Orange	1 EL Honig	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	

Für den Nudelteig Hartweizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Das Ei, 1 Prise Salz, Olivenöl und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée waschen und in Ringe schneiden. Radicchio putzen, in Stücke zupfen, waschen und gut abtropfen lassen.

Von der Orange den Saft auspressen.

Für das Dressing Orangensaft mit dem Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Danach das Olivenöl untermischen. Salat und Dressing separat beiseitestellen.

Geruhten Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten bissfest garen.

Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Etwa 100 ml vom Kochwasser in eine Tasse geben und beiseitestellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Gekochten und geräucherten Schinken in feine Streifen oder Stücke schneiden.

Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen. Sahne untermischen, ebenfalls etwas einköcheln lassen.

Eigelb und zurück behaltene Kochwasser verrühren. Die Mischung unter die Schinkensahne rühren, erhitzen.

Nudeln zugeben und kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatmischung mit dem Dressing marinieren.

Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben. Salat dazu reichen.

Sören Anders am 31. März 2023

Strammer Max mit Schinken-Tatar und pochiertem Ei

Für 4 Personen

$\frac{1}{2}$ Romanasalat	200 g Schwarzw. Schinken	1 Bund Radieschen
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup	Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 EL Butterschmalz	4 Scheiben Graubrot
50 ml Weißweinessig	4 frische Eier	

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Schinken in feine Würfel schneiden.

Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.

Schinkenwürfel mit Radieschen und Apfel mischen.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort reduzieren. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.

Ein Ei in eine kleine Tasse schlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 46 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Romansalat mit dem Dressing mischen und auf den Brotscheiben verteilen, darauf das Schinkentatar geben.

Die gegarten Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen und jeweils auf die vorbereiteten Brote geben. Eier mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und die Brote servieren.

Sören Anders am 11. Dezember 2023

Winterliche Makkaroni mit Speck, Käse und Apfelmus

Für 4 Personen

Für das Apfelmus:

600 g säuerliche Äpfel 3 EL Zitronensaft $\frac{1}{2}$ Zimtstange
Zucker

Für die Makkaroni:

2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 400 g Kartoffeln, festk.
100 g Speckwürfel 450 ml Gemüsebrühe 250 g Sahne
250 g Makkaroni 80 g Bergkäse Salz, Pfeffer

Äpfel waschen, trocken reiben und in grobe Stück schneiden.

Apfelstücke, Zitronensaft, Zimt und etwas Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen.

Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

Äpfel durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) oder grobes Sieb passieren. Apfelmus nach Belieben mit etwas Zucker abschmecken; Auskühlen lassen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Gemüsebrühe und Sahne in einem großen Topf aufkochen. Kartoffeln und Makkaroni untermischen, unter gelegentlichem Rühren wieder sacht aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen, bis die Nudeln noch leichten Biss haben und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Gegebenenfalls noch etwas heißes Wasser angießen, alles sämig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und alles unter Wenden goldbraun braten.

Käse grob reiben. Die gekochten Nudeln/Kartoffeln vom Herd ziehen und den Käse darunter mischen und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speck-Zwiebel-Mischung vor dem Servieren auf dem Makkaroni-Mix verteilen. Das Apfelmus dazu servieren.

Sören Anders am 15. Januar 2021

Zwiebelkuchen vom Blech

Für 8 Personen

Für den Hefeteig:

400 g Weizenmehl, 550	1/2 TL Salz	50 g weiche Butter
1 Ei	1 Prise Zucker	200 ml Milch
20 g frische Hefe		

Für den Belag:

1,5 kg Zwiebeln	150 g durchw. Speck	25 g Butter
4 Stiele glatte Petersilie	100 g Gouda, mittelalt	2 Eier
200 g saure Sahne	Salz	Pfeffer
1 TL Kümmel		

Außerdem:

30 g weiche Butter	Weizenmehl
--------------------	------------

Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Salz, weiche Butter, das Ei, Zucker und Milch zugeben, die Hefe hinein bröckeln. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 6 Minuten verkneten. Dann den Teig auf höherer Stufe 4 Minuten glatt kneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, und in einer Schüssel zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

Währenddessen für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln und die Butter zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die gedünsteten Zwiebeln mischen.

Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 40 x 30 cm ausrollen.

Ein Backblech (ca. 40 x 30 cm) mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den ausgerollten Teig aufs Blech legen, dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Inzwischen den Gouda reiben. Die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.

Geriebenen Käse und den Eier-Mix unter die Zwiebel-Speckmasse rühren und alles auf dem Teig verteilen.

Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Blech auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Am besten schmeckt der Zwiebelkuchen lauwarm.

Sören Anders am 12. Oktober 2023

Index

- Apfelmus, 72
Auflauf, 22, 23, 68, 78
- Bäckchen, 46
Blumenkohl, 9
Bohnen, 55
Braten, 38
Bratkartoffeln, 39
Brokkoli, 47, 56
- Carpaccio, 38
Chicoree, 103
Crêpe, 57
Curry, 86
- Erbsen, 26, 58, 66
- Filet, 47
Fisch-Filet, 2
Fisch-Stäbchen, 2
Fleisch, 39, 40, 52, 92, 97, 98
Forellen-Filet, 4
Frikassee, 14
Frischkäse, 57, 61, 64, 76, 77
- Geschnetzeltes, 17
Gnocchi, 71
Grünkohl, 63
Gulasch, 97, 98
Gurke, 3, 11, 38–40, 44, 64
Gyros, 44
- Hähnchen, 19
Hähnchen-Brust, 15–18
Hähnchen-Curry, 16
Hähnchen-Schenkel, 14
Hackfleisch, 23
- Käse, 50, 92
Kürbis, 71, 72
Kabeljau-Filet, 3
Kalb, 26
Kartoffeln, 50, 52
Knödel, 50, 61, 69, 79, 97, 98
- Kohlrabi, 47
Kokos, 51
Kotelett, 32
Krabben, 34
Kuchen, 63, 73, 80, 87
- Lachs-Filet, 6, 11
Lauch, 23, 28, 50, 66, 69, 73
Linsen, 32, 51, 74, 86
- Möhren, 14, 18, 28, 38, 40, 46, 47, 55, 57, 62, 66, 73–75, 86, 97, 98, 100
Matjes, 5, 7, 8
Medaillon, 47
Mozzarella, 65, 68, 74
- Nudeln, 35, 65, 70, 81
- Obst, 90
- Paprika, 17, 96
Pfannkuchen, 63, 80
Pilze, 78, 80, 84, 94, 97, 98
Polenta, 61, 92
- Quark, 62, 67, 79
- Rösti, 94
Rücken, 28, 45
Radicchio, 103
Radieschen, 38, 64, 104
Ragout, 55
Reh, 96
Reh-Geschnetzeltes, 94
Reh-Schnitzel, 95
Reis, 16, 18, 38, 54
Rettich, 10, 76
Rind, 52
Rinder-Hack, 22
Rote-Bete, 8, 15, 32, 81, 90
Rotkraut, 46, 67
Roulade, 39, 40
Rucola, 65, 92
Rumpsteak, 41

Saibling-Filet, 9
Salat, 100, 102–104
Sauerkraut, 45, 82
Schinken, 101–104
Schnitzel, 45
Schoten, 47, 52
Schwein, 22
Sellerie, 14, 28, 35, 38, 46, 50, 55, 74, 97, 98
Shakshuka, 83
sonstige, 59, 60, 85
Spätzle, 70
Spargel, 34
Speck, 100, 105, 106
Spinat, 2, 14, 38, 54, 61
Spitzkohl, 10

Tagliatelle, 81

Venusmuscheln, 35
Vitello, 28

Wildfleisch, 97, 98
Wirsing, 86

Zander-Filet, 10
Ziegenkäse, 54
Zucchini, 28, 41, 62