

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Steffen Henssler

2022

132 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Blumenkohl polnisch	2
Brokkoli mit Tomaten-Chili-Mayonnaise	2
Das geilste Gemüse der Welt Teil 2	3
Gebackene Süßkartoffeln	3
Geschmorter Chinakohl	4
Italienische Ofen-Kartoffeln	4
Kartoffel-Käse-Krapfen	5
Kartoffel-Salat einmal anders	5
Kartoffel-Scheiben aus dem Ofen	6
Käse-Spätzle	6
Parmesan-Kartoffeln aus dem Ofen	7
Pasta 4-Käse	7
Spargel mit Holländischer Soße	8
Spargel-Erdbeer-Gemüse	8
Überbackener Spargel mit Kräuter-Soße	9
Weißer Spargel vom Grill mit Parmesan und Zitrone	9
Dessert	11
10-Punkte-Quark-Bällchen	12
Gegrillte Banane mit Zabaione	12
Pancakes mit Ahornsirup	12
Salzburger Nockerln	13

Fisch	15
Backfisch mit Remoulade	16
Gebratener Römer-Salat mit Thunfisch-Creme, Spiegelei	17
Gefüllte Dorade aus dem Ofen mit knusprigen Kartoffeln	18
Gurken-Avocado-Suppe mit Lachs-Tatar	19
Kabeljau-Filet mit lauwarmen Wasabi-Gurken	19
Knusprige Dorade auf Kartoffel-Bohnen-Gemüse	20
Lachs-Döner	21
Lachs-Filet mit Schnittlauch und Zitrone vom Grill	21
Lachsforelle in Meersalz-Kruste	22
Pfeffer-Seelachs mit rotem Linsen-Gemüse	22
Tatar von Avocado und Lachs auf Kartoffel-Schnee	23
Geflügel	25
Best Of The Rest 'Asia Style'	26
Curry-Schnitzel vom Huhn mit Gurken-Salat	26
Fruchtige Puten-Reispfanne	27
Hähnchen-Keule mit Soja-Honig-Chili-Marinade	27
Hähnchen-Schnitzel mit Mozzarella-Salat	28
Teriyaki-Hähnchen-Spieße mit Kohlrabi-Grapefruit-Salat	29
Tom Kha Gai	30
Hack	31
Beef Wrap	32
Bolognese-Auflauf	32
Fladenbrot-Pizza	33
Gefüllte Champignons mit Hack, Käse und Lauch	33
Hack-Flammkuchen mit Zweierlei Käse	34
Hackbällchen 'Don Alfredo'	35
Japanische Teigtaschen	36
Kartoffel-Hack-Auflauf	37
Kohlrouladen	38
Sandwich Don Alfredo	39
Tacos mit Hackfleisch	40

Meer	41
Beach-Pasta	42
Jakobsmuscheln mit Radicchio à la crème	42
Marinierte Garnele vom Grill	43
Omelett mit Krabben	43
Rind	45
Das perfekte Steak vom Grill mit Kräuter-Butter	46
Gebratenes Beef-Sashimi mit Spinat-Salat	46
Marinierte Rinder-Sticks mit Bratkartoffeln	47
Rinder-Carpaccio mit Trüffel-Mayonnaise und pochierem Ei	48
Roastbeef Bruschetta	49
Rumpsteak Strindberg	49
Spaghetti 'Ragout Art'	50
Salat	51
Asiatischer Nudel-Salat	52
Cheeseburger-Salat	53
Chinakohl-Salat mit Räuchertofu-Croûtons	54
Fleisch-Salat einmal anders	54
Garnelen-Salat mit Papaya	55
Glasnudel-Salat	55
Schichtsalat Orientalisch	56
Schwein	57
Beef-Ananas-Burger	58
Cordon Bleu 'Schnitzel Art'	59
Gegrillter Schweine-Nacken im Brötchen	60
Gratiniertes Champignon-Rahmschnitzel	60
Grillfackeln	61
Rahm-Geschnetzeltes mit Wasabi und Gurke	61
Schweine-Filet mit rotem Spitzkohl-Salat	62
Schweine-Filet unter der Blätterteig-Haube	62
Schweine-Kotelett mit Soja-Tomaten-Creme und Spinat	63
Schweine-Rücken Steakhaus-Art	63

Suppen	65
Curry-Suppe	66
Hack-Lauch-Suppe	66
Weißer Bohnen-Suppe mit Backerbsen	67
Vegetarisch	69
Bandnudeln mit Teriyaki-Trüffel-Soße	70
Blumenkohl im Ganzen aus dem Ofen	70
Brokkoli-Pilz-Pfanne mit Zitronen-Soja-Butter	71
Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung	71
Champignon-Pfanne alla Caprese	72
Chinesische Pfannkuchen mit Dip	72
Dreierlei vom Blumenkohl	73
Feta-Pasta aus dem Ofen	73
Für Spargel mit Tomaten-Salsa	74
Gebackener Tomaten-Reis mit Feta	74
Gebratene Pasta 'Bloody Mary'	75
Gegrillte Aubergine mit mariniertem Feta	75
Gegrillter Spargel mit Miso-Mayonnaise	76
Geschmorter Chinakohl 'Asia Style'	76
Gratinierter Curry-Blumenkohl	77
Kartoffel-Kürbis-Gratin	77
Knusprige Ofen-Pommes einmal anders	78
Knuspriges Blumenkohl-Steak	79
Linsen-Schnitzel mit Gurken-Salat	80
Mac and Cheese einmal anders	80
Muscheltopf asiatisch	81
One-Pot-Pasta alla Caprese	81
Pimientos de Padrón	82
Polenta-Pizza	82
Spaghetti alla Miracoli	83
Spaghetti Margherita	83

Spaghetti mit Aubergine und Tomate	84
Spaghetti mit Bohnen, Kartoffeln und grünem Pesto	84
Spaghetti mit Brokkoli-Rahm	85
Spaghetti mit rotem Pesto	85
Spaghetti mit Spinat und Knoblauch	86
Spiegelei-Spinat-Toast	86
Tagliatelle mit zweierlei Paprika	87
Tempura vom Blumenkohl mit Zitronen-Chili-Mayonnaise	87
Tomaten-Brot-Salat mit Basilikum	88
Verbrannter Lauch mit Tomaten-Dip	88
Zucchini-Nudeln mit Tomate und Ricotta	89
Verschiedenes	91
Avocado-Ziegenkase-Stulle	92
Dreierlei Grill-Dips	93
Grillmarinaden	94
Zitronen-Chili-Mayonnaise	94
Wurst-Schinken	95
Bratwurst-Burger	96
Brezenknödel-Pfannkuchen mit Rahm-Champignons	96
Brot-Auflauf	97
Gefüllte Hasselback-Kartoffeln	97
Gegrillter Wurst-Salat	98
Kartoffel-Salat mit Würstchen	99
Nudeln mit Kase-Sahne-Soße	99
Pasta mit Bratwurst	100
Pasta mit Brokkoli und Pancetta	100
Spaghetti mit Zucchini und krossem Speck	101
Wurst im Speckmantel mit Barbecue-Senf-Marinade	101
Index	102

Beilagen

Blumenkohl polnisch

Für 2 Personen:

1 Blumenkohl	1 Msp. Salz	125 g Butter
1 Knoblauchzehe	1/2 gehackte Chilischote	1/2 Bund Koriander, gehackt
1 EL Sesam	5 EL Panko	1 Zitrone
3 EL Sojasauce	3 Eier (6 min. gekocht)	

Blumenkohl am Strunk einschneiden. Dann in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten gar kochen.

Butter in einer Pfanne nussig werden lassen. Knoblauch darüberreiben, Chiliringe, gehackten Koriander und Sesam dazugeben. Dann Panko nach und nach unterrühren und 1-2 Minuten mitrösten.

Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf einen Teller setzen. Zitronenschale darüberreiben, etwas Zitrone über dem Blumenkohl auspressen, Sojasauce darüberträufeln und zum Schluss die Butterbrösel darauf verteilen. Eier klein hacken und über dem Blumenkohl verteilen

Steffen Henssler am 19. Mai 2022

Brokkoli mit Tomaten-Chili-Mayonnaise

Für 2 Personen:

1 Brokkoli	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Thymian, fein gehackt
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	5-6 EL Olivenöl
1 Eigelb	1 TL Senf	1 Spur Zitronensaft
100 ml Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark	1 Chilischote
1 EL Crème-fraîche	1 Msp. Gewürzmix	

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Brokkoliröschen vom Strunk schneiden und die einzelnen Röschen in Scheiben schneiden.

Brokkoli in eine Schüssel geben und Knoblauch darüberreiben. Gehackten Thymian dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 4 EL Olivenöl darübergießen.

Dann den marinierten Brokkoli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig darauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen.

Für die Mayonnaise Eigelb, Senf und Zitronensaft verrühren. Pflanzenöl dabei nach und nach einlaufen lassen und unterrühren.

1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark dazugeben. Chilischote klein hacken und dazugeben.

Alles ca. 1/2 Minute rösten. Die Tomaten-Chili-Mischung zur Mayonnaise geben, Crème fraîche dazugeben und alles gut verrühren. Dann das Ganze mit Gewürzmix würzen.

Brokkoli aus dem Ofen nehmen und mit der Tomaten-Chili-Mayonnaise anrichten.

Steffen Henssler am 24. Mai 2022

Das geilste Gemüse der Welt Teil 2

Für 2 Personen:

200 g Hokkaido Kürbis	2-3 EL Bratöl	Butter
2 Zwiebeln	1/2 Spitzkohl	1 Apfel
1 Msp. Würzkraft	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz
2 EL Teriyaki-Sauce	Barbecue	

Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch mit einem EL rausschälen oder samt Schale in feine Stücke schneiden. Kürbis in heißem Butter-Bratöl anbraten.

Währenddessen Zwiebel grob würfeln und direkt zum Kürbis geben und für 1 Min. zusammen braten. Dann die Hitze etwas reduzieren. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit zum Kürbis in die Wokpfanne geben und für ca. weitere 2 ½ Min. braten.

In der Zwischenzeit Apfel in Spalten schneiden und kurz beiseitelegen. Kürbis-Kohl-Gemüse mit Würzkraft, Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Dann die Apfelspalten dazugeben und kurz vermengen. Barbecue-Teriyakisauce unterrühren und auf hoher Hitze nochmals ca. 2 Min. weiterbraten, zwischendurch immer wieder schwenken.

Steffen Henssler am 22. Oktober 2022

Gebackene Süßkartoffeln

Für 2 Personen:

2 Süßkartoffel	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Basilikum	1/2 Bund krause Petersilie	250 g Sahnequark
1 Knoblauchzehe	1/2 Zitrone	1 Spur Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln in eine Auflaufform legen und im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen.

Währenddessen Petersilie fein hacken. Schnittlauch, Basilikum und Koriander fein schneiden. Alle Kräuter mit Sahnequark in einer Schüssel vermischen. Knoblauch und Zitronenschale darüberreiben und unterrühren.

Zitronenhälfte darüber ausdrücken und Olivenöl dazugießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und mit dem Kräuterquark anrichten.

Steffen Henssler am 16. Juni 2022

Geschmorter Chinakohl

Für 2 Personen

2 Sch. Chinakohl, 3-fingerbreit	250 ml Tomatensaft	1/2 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gewürfelt	2 Zweige Rosmarin, gehackt	2 Zweige Thymian, gehackt
2 EL Ricotta	4 Sch. Parmaschinken, zerzupft	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Ital. Gewürz	6 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

3 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 1-2 Minuten darin anschwitzen. Rosmarin und Thymian dazugeben und mit Tomatensaft ablöschen. Alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Chinakohl-Scheiben mit Alufolie umwickeln, so dass eine Schnittfläche frei bleibt. Die freien Schnittflächen mit Gewürzsatz, Pfeffermix und Gewürzmix großzügig würzen und anschließend in 3 EL heißem Olivenöl für ca. 7 Minuten scharf anbraten. Die Hitze abstellen und den Chinakohl in der Pfanne wenden.

Den eingekochten Tomatensud von der Hitze nehmen und mit Italian Gewürz und Gewürzsatz abschmecken.

Den Sud oben auf den freien Schnittflächen der Chinakohl-Scheiben verteilen und on top noch etwas Ricotta geben.

Den Chinakohl samt Pfanne für ca. 15 Minuten in den heißen Ofen geben.

Im Anschluss den Parmaschinken auf dem Chinakohl verteilen.

Steffen Henssler am 01. März 2022

Italienische Ofen-Kartoffeln

Für 2 Personen:

1 Kilogramm festk. Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe
4 getrock. Öl-Tomatenfilets	1 EL Kapern	5-6 EL Olivenöl
1 Msp. Gewürzsatz	1 Msp. Pfeffermix	2 EL Pinienkerne
1 Parmesan		

Kartoffeln schälen und gar kochen.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Knoblauch klein hacken. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Kapern klein hacken.

Kartoffeln abgießen und in eine Auflaufform geben.

Olivenöl darübergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin, Knoblauch, Tomaten, Kapern und Pinienkerne dazugeben. Alles mit zwei Löffeln vorsichtig durchmischen. Dann Parmesan darüberreiben und nochmals Olivenöl darübergießen. Unter dem heißen Backofengrill gratinieren bis der Parmesan leicht geschmolzen ist.

Steffen Henssler am 17. Mai 2022

Kartoffel-Käse-Krapfen

Für 2 Personen:

250 g mehligk. Kartoffeln, gekocht	125 g Bergkäse	1 Ei
1 EL Mehl	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Salz
1 Msp. Muskat	1/2 L Rapsöl	20 g Parmesan, gerieben

Die gekochten Kartoffeln kurz in einem Topf erhitzen, damit das restliche Wasser ausdampft. Anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken Bergkäse dazugeben, vermengen. Ei dazugeben, vermengen. Mehl dazugeben, vermengen, bis eine glatte Kartoffelmasse entsteht. Petersilie fein hacken und mit in die Kartoffelmasse geben. Mit Salz und fein geriebenem Muskat abschmecken. Danach nochmals vermengen.

Löffel kurz in Öl tauchen, Krapfen damit ausstechen und diese in heißem Öl ca. 6 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Lochkelle abschöpfen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Von oben leicht nachsalzen, auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 26. April 2022

Kartoffel-Salat einmal anders

Für 2 Personen:

1 kg vorw. festk. Kartoffel	4 Spitzpaprika	1/2 rote Peperoni
12 grüne Oliven	2 Zwiebeln	100 ml Weißweinessig
150 ml Gemüsebrühe	80 ml Olivenöl	100 g Rucola
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Die Kartoffeln mit Schale garen.

Den Stiel der Spitzpaprika abschneiden, die Spitzpaprika längs halbieren und das weiße Kerngehäuse mit einem Löffel rauskratzen. Spitzpaprikahälften auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen, in den heißen Backofen geben und ca. 10 Minuten schwarz backen.

Die gegarten Kartoffeln pellen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel in feine halbe Ringe schneiden, in eine Schüssel geben und Weißweinessig dazugießen.

Kurz stehenlassen.

Die Spitzpaprika aus dem Ofen nehmen, ein feuchtes Geschirrtuch auf die heiße Spitzpaprika legen und für ca. 5 Minuten beiseitestellen.

In der Zwischenzeit Brühe in einen Topf geben. Die Essig-Zwiebeln über der Brühe in ein Sieb geben. Das Sieb mit den Zwiebeln beiseitestellen. Den Essig-Brühe-Mix erhitzen, kräftig mit Gewürzsalz würzen und direkt über die Kartoffeln kippen. Die Kartoffeln gut vermengen und ca. 30 Minuten marinieren lassen.

Währenddessen das Geschirrtuch von der Spitzpaprika nehmen, die schwarze Haut abziehen und in grobe Streifen schneiden. Peperoni in dünne Ringe schneiden.

Oliven entsteinen und grob hacken.

Spitzpaprika, Peperoni, Oliven und Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und gut vermengen. Mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Rucola dazugeben und nochmals vermengen. Nun das Olivenöl über den Kartoffelsalat gießen und wieder gut vermengen. Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 28. Juni 2022

Kartoffel-Scheiben aus dem Ofen

Für 2 Personen:

750 g mehligk. Kartoffeln 80 g Butter 1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Thymian 1 Msp. Gewürzsalz 1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gemüsegewürz

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln an beiden Längsseiten jeweils ca. 1 cm abschneiden, damit zwei parallele Flächen entstehen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und währenddessen die Kartoffeln quer zu den Längsseiten fein hobeln.

Die Kartoffelscheiben in eine Schale geben. Knoblauch in die flüssige Butter reiben und mit Gewürzsalz und Pfeffermix oder mit Gemüsegewürz würzen. Thymian fein hacken und mit in die Butter geben.

Die Kartoffelscheiben mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen; dann die Knoblauch-Thymian-Butter über die Kartoffelscheiben geben. Die Kartoffeln mit der Butter gut vermengen. Die Kartoffelscheiben zu kleinen Päckchen stapeln und mit der geraden Schnittkante nach unten aufrecht in eine Auflaufform stellen.

Kartoffeln für ca. 50 - 60 Minuten im Ofen backen.

Steffen Henssler am 21. April 2022

Käse-Spätzle

Für 2 Personen:

4 Eier 1 Msp. Salz 1 Spur Mineralwasser
250 g Mehl 1 Msp. Muskatnuss 2 Zwiebeln
3 EL Butter 150 g Emmentaler 150 g Gruyère
4 EL Röstzwiebeln 1/2 Bund Schnittlauch

Eier in eine Schüssel schlagen, mit Salz würzen und Mineralwasser dazugeben. Anschließend verrühren.

Unter weiterem Rühren das Mehl dazugeben und zu einem zähflüssigen Spätzle-Teig schlagen. Etwas Muskatnuss über den Teig reiben, kurz verrühren. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in die heiße Butter geben und bei recht hoher Hitze ca. 5 Minuten darin anbraten.

Den Spätzle-Teig durch eine Spätzle-Presse in kochendes Salzwasser drücken oder vom Holzbrett schaben.

Die Spätzle einmal richtig aufkochen lassen und nach 1 Minute aus dem Wasser schöpfen, abtropfen lassen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Eine kleine Kelle Kochwasser von den Spätzlen mit in die Pfanne geben.

Emmentaler und Gruyère auf den Spätzlen in der Pfanne verteilen. Alles miteinander vermengen und in der Pfanne schlotzig werden lassen.

Auf Tellern anrichten und mit Röstzwiebeln und Schnittlauch-Röllchen garnieren.

Steffen Henssler am 12. April 2022

Parmesan-Kartoffeln aus dem Ofen

Für 2 Personen:

400 g Drillinge	50 g Parmesan	4 EL Olivenöl
1-2 EL Panko	1 Chilischote, fein gehackt	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Sommerkräuter	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Drillinge längs halbieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl beträufeln. Parmesan darüberreiben, Panko und klein gehackte Chili daraufstreuen, Knoblauch darüberreiben und zum Schluss Sommerkräuter darüberstreuen. Dann die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf dem Blech verteilen. Die Kartoffeln mit Gewürzmix und Pfeffermix würzen und Olivenöl darüberträufeln.

Kartoffeln im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bis der Parmesan knusprig geworden ist.

Steffen Henssler am 08. November 2022

Pasta 4-Käse

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	8 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
25 g Walnüsse	100 g Provolone	50 g Pecorino
100 g Gorgonzola	1 Burrata	1/2 Bund Basilikum
1 Msp. Pfeffermix		

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden.

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen.

Knoblauch ca. 1 Minute in heißem Olivenöl anrösten.

Währenddessen Walnüsse grob hacken und ca. 4 Minuten mit dem Knoblauch zusammen rösten.

In der Zwischenzeit Provolone und Pecorino fein reiben und in einen Topf geben. Gorgonzola zerbröckeln, Burrata kleinzupfen und zum geriebenen Käse geben.

4 kleine Kellen Nudelwasser zum Käse geben. Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und zu den Knoblauch-Walnüssen in die Pfanne geben. Darin schwenken und anschließend zum Käse in den Topf geben. Den Topf auf die Hitze stellen und alles gut verrühren. Kurz ziehen lassen.

Währenddessen Basilikum grob hacken. Die Käse-Pasta mit Pfeffermix abschmecken, die Spaghetti samt Sauce auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum garnieren.

Steffen Henssler am 30. April 2022

Spargel mit Holländischer Soße

Für 2 Personen:

12 Stangen weißer Spargel	3 Eigelb	200 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt	10 weiße Pfefferkörner	250 g Butter
1-2 EL Salz	1 Spur Zitronensaft	1-2 EL Zucker

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und schälen.

Weißwein mit Lorbeerblatt und Pfefferkörner auf 100 ml einkochen lassen.

Salz und Zucker in kochendes Wasser geben.

Spargelstangen ins kochende Wasser legen und den Spargel bei mittlerer Hitze ca. 9 Minuten ziehen lassen.

Den einreduzierten Wein durch ein Sieb gießen, sodass Lorbeerblatt und Pfefferkörner im Sieb bleiben. Butter in einem Topf zerlassen, erhitzen und leicht nussig werden lassen.

Sauce Hollandaise:

Weißwein und Eigelbe über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann die flüssige Butter nach und nach in die Eiermasse einrühren. Mit Salz würzen und einen Spritzer Zitronensaft unterrühren.

Spargel aus dem Wasser nehmen und mit Sauce Hollandaise anrichten.

Steffen Henssler am 14. Mai 2022

Spargel-Erdbeer-Gemüse

Für 2 Personen:

10 Stangen grüner Spargel	4 Stangen weißer Spargel	1 Ingwer
2 EL Olivenöl	1 Msp. Gemüsegewürz	1 Msp. Liebessalz
50 g Sojasprossen	14 kleine Erdbeeren	70 ml Teriyaki-Sauce
4 Haselnüsse		

Holzige Enden vom grünen Spargel abbrechen. Enden vom weißen Spargel ca. 2 cm dick abschneiden. Grünen und weißen Spargel schräg in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Weißen und grünen Spargel im heißen Öl ca. 1 Minute braten.

Währenddessen das Grün von den Erdbeeren abschneiden.

Ingwerscheiben zum Spargel geben, etwas Olivenöl nachgießen. Mit Gemüsegewürz und Liebessalz würzen.

Ingwer und Gewürze kurz mitrösten lassen.

Sojasprossen dazugeben und kurz mitwoken. Erdbeeren im Ganzen dazugeben und ganz kurz durch die Pfanne ziehen. Mit Teriyaki Sauce ablöschen.

Alles anrichten und Haselnüsse darüberreiben.

Steffen Henssler am 11. Juni 2022

Überbackener Spargel mit Kräuter-Soße

Für 2 Personen:

12 Stangen weißer Spargel	1 EL Zucker	1 Bund Kräuter nach Wahl
30 g Butter	15 g Mehl	250 ml Milch
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gemüsegewürz
60 g Bergkäse, gerieben		

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen Spargel-Stangen schälen und die holzigen Enden abbrechen. Zucker ins kochende Wasser geben und den Spargel ca. 4 Minuten darin kochen. In der Zwischenzeit die Kräuter fein schneiden. Butter und Mehl in einer Schale zu Mehlbutter verrühren.

Milch aufkochen, die Mehlbutter dazugeben und mit einem Schneebesen einrühren. Unter Rühren einmal kräftig aufkochen lassen, dann von der Hitze nehmen.

Die Kräuter dazugeben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix oder mit Gemüsegewürz würzen und verrühren.

Die Spargelstangen in eine Auflaufform geben und die Kräutersauce darüber verteilen. Optional Bergkäse darüberreiben.

Den Spargel für ca. 13 Minuten im heißen Ofen überbacken.

Steffen Henssler am 28. April 2022

Weißer Spargel vom Grill mit Parmesan und Zitrone

Für 2 Personen:

12 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone	40 g Parmesan
1/2 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	Gewürzsalz, Pfeffermix

Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und Olivenöl darüber verteilen.

Spargel auf den heißen Grill geben und für ca. 6 Minuten grillen. Dabei immer wieder wenden, so dass der Spargel von allen Seiten gleichmäßig gegrillt wird.

Spargel auf einen Teller geben, Zitronenschale und Parmesan darüberreiben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, etwas frischen Zitronensaft darüber träufeln und mit kleingehacktem Basilikum garnieren

Steffen Henssler am 23. Juni 2022

Dessert

10-Punkte-Quark-Bällchen

Für 2 Personen:

3 Eier	200 g Zucker	250 g Quark (20%)
1 Vanilleschote	250 g Mehl	1 EL Speisestärke
8 g Backpulver	3/4 L Rapsöl	1/2 TL Zimt
1 Orange	1 Zitrone	

Eier in eine Schüssel schlagen, 100 g Zucker dazugeben und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Quark und eine Prise Vanille dazugeben, anschließend gut verrühren. Mehl, Stärke und Backpulver dazugeben, alles miteinander vermengen und zu einem luftigen Teig verarbeiten. Mit einem Eisportionierer Bällchen abstechen und in heißem Öl knusprig ausbacken. Währenddessen 100 g Zucker, Zimt, Zitronen- und Orangenabrieb in einer Schale vermengen. Die Quarkbällchen abschöpfen, auf einem Küchentuch abtropfen und anschließend im Zimt-Zucker-Mix wälzen.

Steffen Henssler am 03. Mai 2022

Gegrillte Banane mit Zabaione

Für 2 Personen:

2 Bananen	125 ml Weißwein	2 Eigelb
50 g Zucker	1 EL Butter	1 Spur Pernod
1-2 TL Würzmischung	1-2 TL Pflanzenöl	

Banane erst quer halbieren, dann die Hälften längs halbieren. Grillpfanne mit Pflanzenöl fetten und die Bananenhälften darin von beiden Seiten grillen. Weißwein, Eigelbe und Zucker über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Butter zu den gegrillten Bananen geben und mit Pernod ablöschen. Bananen anrichten, Würzmischung Süßer Traum darüberstreuen und zum Schluss den Zabaioneschäum auf den Bananen verteilen.

Steffen Henssler am 21. Mai 2022

Pancakes mit Ahornsirup

Für 2 Personen:

3 Eier	60 g Weizenmehl	60 g Weizenstärke
1 TL Backpulver	2 EL Zucker	160 ml Vollmilch
40 g flüssige Butter	1 Msp. Salz	1 EL Butter
1-2 EL Ahornsirup	1 Msp. süßer Traum	

Eier trennen. Dann Mehl, Stärke, Backpulver, 1 EL Zucker, Eigelb und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach die flüssige Butter unterrühren. Eine Prise Salz zum Eiweiß geben und mit einem Handrührgerät langsam mit steigendem Tempo schaumig schlagen. 1 EL Zucker dazugeben und auf höchster Stufe weiterrühren, bis ein fester Eischnee entsteht. Den Eischnee mit einem Kochlöffel vorsichtig unter den Teig heben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in der Butter goldbraun backen. Pancakes auf Tellern anrichten, mit Ahornsirup beträufeln und Süßen Traum darüberstreuen.

Steffen Henssler am 13. Oktober 2022

Salzburger Nockerln

Für 2 Personen:

7 Eiweiß	80 g Zucker	1 Msp. Salz
1 EL Butter	180 ml Milch	1 Vanilleschote
1 TL Zitronenabrieb	1 Pack. Vanillezucker	12 g Mehl
10 g Stärke	5 Eigelb, verrührt	1 Msp. Puderzucker

Ofen auf 225 °C Ober- Unterhitze vorheizen.

Eine Prise Salz und 1/3 des Zuckers zum Eiweiß geben.

Alles zusammen bei mittlerer Stärke mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis das Eiweiß etwas Stand hat.

Unter Rühren bei gleicher Geschwindigkeit langsam den restlichen Zucker dazugeben. Die Geschwindigkeit des Handrührgerätes erhöhen und den Eiweiß-Zucker-Mix zu einer festen Masse aufschlagen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Anschließend die Milch, vermennt mit dem Mark der Vanilleschote, in die Auflaufform geben.

Zitronenabrieb, Vanillezucker, Mehl und Stärke auf das aufgeschlagene Eiweiß geben. Anschließend das Eigelb ebenfalls langsam über dem Eiweiß verteilen. Mit den Händen alles vorsichtig unterheben und verrühren.

Die Masse in die Auflaufform geben und zu Nockerln formen. Die Auflaufform für 10-12 Min in den heißen Ofen geben. Nach der Backzeit die Nockerln mit Puderzucker bestäuben.

Steffen Henssler am 27. Januar 2022

Fisch

Backfisch mit Remoulade

Für 2 Personen:

2 Fischfilet à 150 g	1 Msp. Fischgewürz	200 g Mehl
10 g Backpulver	1 TL Salz	300 ml Mineralwasser
2 EL weißer Essig	2 Eigelb	1 TL Senf
1/2 Zitrone, gepresst	200 ml Rapsöl	1 EL Kapern, gehackt
1 Ei, gekocht, kleingehackt	1/2 Bund krause Petersilie, gehackt	1 EL Crème-fraîche
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Liter Rapsöl

Rapsöl zum Frittieren langsam in einem Topf auf 175 °C erhitzen.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen.

Mineralwasser und Essig dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Fischfilets jeweils in drei dicke Streifen schneiden und von allen Seiten mit Fischgewürz würzen. Die Fischstreifen in den Backteig tauchen, großzügig damit ummanteln und anschließend vorsichtig in das heiße Frittieröl gleiten und ca. 5 Min. knusprig ausbacken lassen.

Währenddessen Eigelb, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Nach und nach unter Rühren das Rapsöl dazugießen. Kapern, Ei, Gewürzgurke, Petersilie und Crème fraîche dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer Remoulade verrühren.

Die Fischstreifen aus dem Frittieröl schöpfen, kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend auf Tellern anrichten. Remoulade dazureichen.

Steffen Hensler am 02. Juni 2022

Gebratener Römer-Salat mit Thunfisch-Creme, Spiegelei

Für 2 Personen:

2 EL Sonnenblumenkerne	1 Eigelb	2 Eier
1 Zitrone	1 TL Senf	70 ml Rapsöl
1 EL Crème-fraîche	1/2 Dose Thunfisch, in Öl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gewürzmix	2-3 EL Bratöl	1 Kopf Baby-Römersalat
1-2 EL Butter	2 Radieschen	4 Kirschtomaten
1/2 rote Zwiebel	1 Msp. Rührei-Gewürz	

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten.

Für die Mayonnaise Eigelb, etwas Zitronensaft und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Rapsöl nach und nach dazugeben und unterrühren. Etwas Zitronensaft dazugeben und unterrühren. Crème fraîche und abgetropften Thunfisch dazugeben. Mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen und alles gut vermengen.

1-2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Salat längs halbieren und waschen. Dann mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und im heißen Bratöl braten, bis der Salat auf der Schnittfläche gut gebräunt ist Sonnenblumenkerne aus der Pfanne nehmen. In die gleiche Pfanne etwas Bratöl geben und ein Ei in die Pfanne gleiten lassen und zu einem Spiegelei braten.

Flocke Butter zum Salat in die Pfanne geben und darin schmelzen lassen. Salat auf die andere Seite drehen und in der Butter noch mal etwas braten lassen. Salat mit Gewürzsalz würzen, nochmals kurz auf die Schnittfläche drehen und auf einem Teller mit der Schnittfläche nach oben anrichten. Sonnenblumenkerne daraufstreuen.

Radieschen in feine Stifte schneiden. Tomaten würfeln.

Beides auf dem Salat verteilen. Zwiebel in Ringe schneiden und kurz in der Spiegelei-Pfanne in etwas Butter anbraten.

Thunfischcreme auf dem Salat verteilen. Dann Spiegelei aus der Pfanne nehmen, auf dem Salat anrichten und die Zwiebelringe darauf verteilen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne darüberstreuen und das Ei mit Rührei-Gewürz würzen.

Steffen Henssler am 20. August 2022

Gefüllte Dorade aus dem Ofen mit knusprigen Kartoffeln

Für 2 Personen:

4 Kartoffeln	6-7 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
4 Artischockenherzen	10 getrock. Öl-Tomaten	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Würzkraft	2 EL Butter	1 Bund Bund Basilikum
1-2 EL Würzöl	Trüffel	4 Doradenfilets
1 Spur Weißwein		

Backofen auf 225°C Umluft vorheizen Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Backblech mit Backpapier auslegen und etwas Öl in zwei breiten Streifen an einer Seite des Bleches daraufträufeln. Kartoffelscheiben auf dem Öl verteilen und jeweils nochmals mit etwas Öl beträufeln. Mit Gewürzsalz würzen.

Artischockenherzen und Tomaten klein schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl ca. 3 Minuten braten.

Mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen. Butter dazugeben und in der Pfanne schmelzen lassen. Alles durchmischen und aus der Pfanne nehmen.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit dem gebratenen Gemüse und Trüffelöl auf einem Schneidebrett mischen und anschließend fein hacken.

Gräten aus den Doradenfilets rausschneiden oder herausziehen. Fisch von beiden Seiten mit Gewürzsalz würzen. Fisch auf die Hautseite legen und die Füllung auf einer Filetseite verteilen. Dann das andere Filet darauflegen. Ein großes Stück Backpapier mit etwas Öl beträufeln, die gefüllte Dorade darauflegen und den Fisch im Backpapier einwickeln, dabei vor dem Verschließen, Butter auf den Fisch legen und Weißwein zum Fisch gießen. Das Backpapier gut verschließen und den eingepackten Fisch zu den Kartoffeln auf das Backblech setzen.

Kartoffeln und Fisch im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und Backpapier öffnen.

Steffen Henssler am 24. Dezember 2022

Gurken- Avocado- Suppe mit Lachs- Tatar

Für 2 Personen:

1/2 Gurke	1/2 Avocado	100 ml Mineralwasser
1 TL Wasabipaste	2 Msp. Pfeffermix	2 Msp. Gewürzsalz
2 EL Sojasauce	1 Zitrone	2 EL Crème-fraîche
150 g Lachsfilet	1/2 Apfel	1/2 Bund Dill
1 Spur Chilisauc	1 Msp. Fischgewürz	4 EL Olivenöl
1 EL Mehl	1-2 TL Sesamöl	
Zitronensaft		

Gurke schälen, in grobe Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß füllen. Avocado halbieren, eine Hälfte schälen und zur Gurke geben. Mineralwasser hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Wasabi, Pfeffermix, Gewürzsalz und 1 EL Sojasauce abschmecken und noch mal kurz durchmischen. Dann Zitronensaft und Crème fraîche dazugeben und nochmals kurz durchmischen. Lachsfilet in kleine Würfel schneiden. Apfel in kleine Würfel schneiden. Etwas Dill samt Stängel grob schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Fischgewürz, Chilisauc, 1 EL Sojasauce und 1 EL Olivenöl gut vermengen und abschmecken.

Das Lachstatar flach in einem tiefen Teller verteilen.

Den übrigen Dill vom Stängel zupfen, mehlieren, in heißem Olivenöl für 1 Minute frittieren.

Währenddessen die Avocado-Gurken-Suppe über das Tatar gießen, bis es gerade eben bedeckt ist. Mit Sesamöl und etwas Zitronensaft beträufeln und etwas Gewürzsalz obendrauf geben. Den knusprigen Dill aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und die Suppe damit garnieren.

Steffen Henssler am 02. April 2022

Kabeljau-Filet mit lauwarmen Wasabi-Gurken

Für 2 Personen:

2 Kabeljaufilets à 160 g	1 Gurke	1 rote Zwiebel
1 EL Butter	1 TL Wasabipaste	2 EL Crème-fraîche
1/2 Bund Dill, gehackt	1 Msp. Zucker	4 EL Mehl
50 ml Weißwein	1 Msp.	Fischgewürz
2 EL Bratöl		

Die Gurke schälen, entkernen und in Halbmonde schneiden.

Die Zwiebel in Halbmonde schneiden.

Kabeljaufilets von beiden Seiten großzügig mit Fischgewürz würzen und anschließend in Mehl wenden.

Fischfilets auf der Hautseite für ca. 3 Minuten in heißem Bratöl anbraten, danach wenden und für weitere 2 Minuten braten.

Gurken und Zwiebeln in geschmolzener Butter Minuten glasig dünsten. Die Kabeljaufilets je nach Dicke auch von den Seiten anbraten. Danach auf der Hautseite fertig braten.

In der Zwischenzeit Gurken und Zwiebeln mit Fischgewürz würzen und mit Weißwein ablöschen. Wasabipaste und Crème fraîche einrühren und langsam schmelzen lassen. Zucker dazugeben und unterrühren.

Dill zum Gurkengemüse geben, kurz unterheben und direkt auf Tellern verteilen. Anschließend die Kabeljaufilets darauf anrichten.

Steffen Henssler am 10. März 2022

Knusprige Dorade auf Kartoffel-Bohnen-Gemüse

Für 2 Personen:

2 Doradenfiletsn	2 Kartoffeln, geschält, gewürfelt	100 g Keniabohnen, geschnitten
50 g Speck, gewürfelt	4 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian
80 ml Brühe	2 EL Sojasauce	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter	1 Msp. Zucker	1/2 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

2 EL Olivenöl in einer Wok-Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Speck und Bohnen roh im heißen Öl anbraten. Eine zweite Pfanne erhitzen.

Währenddessen das Doradenfilet von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und nach Belieben in Mehl wenden. 2 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Doradenfilet für ca. 4 Minuten auf der Hautseite darin anbraten. Sobald sich das Doradenfilet nach oben wölbt, mit einem Kochtopf nach unten drücken. Topf von der Dorade nehmen und das Filet weiter braten. Zwischenzeitlich das Kartoffel-Bohnen-Gemüse in der Wok-Pfanne kurz schwenken. Thymianspitzen vom Zweig zupfen. Den Zweig zum Kartoffel-Bohnen-Gemüse geben und mitrösten. Mit Pfeffermix würzen. Thymianspitzen ebenfalls zum Gemüse geben.

Das Kartoffel-Bohnen-Gemüse mit Brühe ablöschen. Die Hitze etwas reduzieren und mit Sojasauce würzen.

Während das Kartoffel-Bohnen-Gemüse einkocht, das Doradenfilet wenden und kurz von der anderen Seite anbraten. Pfanne von der Hitze nehmen.

Petersilie grob hacken. 1 EL Butter, Zitronenabrieb, Zucker und zum Schluss Petersilie zum Kartoffel-Bohnen-Gemüse geben.

Dorade aus der Pfanne nehmen und in vier Teile schneiden. Kartoffel-Bohnen-Gemüse auf einem Teller verteilen, die Dorade darauf anrichten und nach Belieben noch etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Steffen Henssler am 15. Januar 2022

Lachs-Döner

Für 2 Personen:

1/2 Fladenbrot	250 g Lachsfilet	3 EL Olivenöl
1 EL Barbecue-Gewürz	1 EL Gewürzmix	1/4 Rotkraut
1/3 Gurke	1 Tomate	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 EL Weißweinessig	150 g griech. Joghurt
2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Minze	1/2 Bund Dill

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Lachsfilet von beiden Seiten großzügig mit Barbecue Gewürz und Gewürzmix würzen und in 1 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten jeweils für 1 Min. in einer ofenfesten Pfanne scharf anbraten. Anschließend die Pfanne für ca. 9 Min. in den heißen Ofen geben.

Währenddessen Rotkraut in feine Streifen schneiden.

Gurke ums Fruchtfleisch herum in dünne Scheiben und diese anschließend in dünne Streifen schneiden. Tomate würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und mit 2 EL Olivenöl und Weißweinessig marinieren. Anschließend gut vermengen. Griechischen Joghurt in eine Schale geben und mit fein geriebenem Knoblauch, feingehackter Minze und fein gehacktem Dill vermengen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und nochmals verrühren.

Ca. 3 Min vor Ende der Backzeit das Fladenbrot mit in den heißen Ofen geben und aufbacken. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, Teriyaki Sauce dazugeben und Lachs darin glasieren. Währenddessen Lachs mit 2 Löffeln vorsichtig auseinanderzupfen und nochmals in der Teriyaki Sauce schwenken.

Gebackenes Fladenbrot einschneiden und mit Salat, Lachs und Knoblauch-Kräuter-Joghurt befüllen.

Steffen Henssler am 01. September 2022

Lachs-Filet mit Schnittlauch und Zitrone vom Grill

2 Lachsfilet mit Haut	à 200 g	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	3 EL Mehl	1-2 EL Olivenöl

Die dünnen, zum Bauch zulaufenden Seiten der Lachsfilets abschneiden. Die Lachsfilets jeweils zweimal längs einschneiden. Die Fischfilets mit Gewürzsalz würzen, auch in den Schnittaschen Zitrone halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Die Schnittaschen im Lachs mit Schnittlauch im Ganzen und Zitronenscheiben füllen. Die gefüllten Lachsfilets nochmals von allen Seiten mit Gewürzsalz würzen.

Die oberen Lachsseiten der Filets etwas mehlieren und die unteren Hautseiten mit Olivenöl bestreichen. Die Fischfilets mit der Hautseite für ca. 2 Minuten auf den heißen Grill legen. Die Lachsfilets in die Ruhezone des Grills legen, dort wenden und für weitere 4 Minuten fertig grillen. Den Lachs auf Tellern anrichten und nach Bedarf etwas Zitronensaft darüberträufeln.

Steffen Henssler am 19. Juli 2022

Lachsforelle in Meersalz-Kruste

Für 2 Personen:

1,5 kg feuchtes Meersalz	3 Eiweiß	1 Lachsforelle (800g)
1 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone	1 Orange
1 Knoblauchzehe	1 Msp. Gewürzsalz	5 EL Olivenöl

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Meersalz und Eiweiß mit einem Schuss Wasser in einer Schüssel vermengen und dünn auf einem Backblech verteilen; die Lachsforelle darauf legen, mit 1 EL Olivenöl einreiben und großzügig mit dem restlichen Meersalz-Eiweiß-Mix bedecken und verschließen.

Für ca. 25 min. im heißen Ofen garen.

Währenddessen Petersilie hacken und in eine Schüssel geben. Zitronen-, Orangenschale und Knoblauch fein reiben und dazugeben. Mit Gewürzsalz würzen, 4 EL Olivenöl dazugeben und zu einer Gremolata vermengen.

Die Forelle aus dem Ofen nehmen und mit einer Kelle die Salzkruste leicht anschlagen, damit sich das Salz löst. Die Salzkruste nun von der Forelle nehmen und vorsichtig die Haut entfernen. Lachsforelle auf Tellern anrichten und mit Gremolata garnieren.

Steffen Henssler am 19. April 2022

Pfeffer-Seelachs mit rotem Linsen-Gemüse

Für 2 Personen:

300 g Seelachsfilet	200 g rote Linsen	1 Karotte, (Scheiben)
1 kleine Zucchini	50 g Speck, gewürfelt	1 EL Crème-fraîche
2 Zwiebeln, gewürfelt	4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
50 ml Weißwein	500 ml Brühe	1 EL Butter
1 Spur Essig	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Speck, Karotte und rote Linsen zusammen im heißen Öl anschwitzen. Gelegentlich umrühren und ca. 1 Minute rösten lassen.

Tomatenmark unterrühren, mit Gewürzsalz würzen und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, mit Gemüsebrühe auffüllen, bis das Linsengemüse bedeckt ist. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zwischendurch in den Topf gucken. Wenn die Brühe verkocht ist, mit mehr Brühe auffüllen. Wieder, bis das Linsengemüse bedeckt ist Während das Linsengemüse weiter köchelt, den Seelachs kräftig mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und in Mehl wenden. Seelachs in heißem Bratöl scharf anbraten. Nach 3 Minuten den Fisch wenden und die Hitze reduzieren. Butter zum Seelachs geben und weiter gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini rundherum mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini-Streifen unter das Linsengemüse heben und 1 Minute darin garen. Die Hitze reduzieren.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen. Das Linsengemüse von der Hitze nehmen, mit Gewürzsalz, Pfeffermix und einem kleinen Spritzer Essig abschmecken. Nach Belieben 1 EL Crème fraîche unterrühren. Linsengemüse auf einem Teller verteilen, den Seelachs darauf anrichten und einen EL Butter aus der Fisch-Pfanne über den Seelachs geben.

Steffen Henssler am 11. Januar 2022

Tatar von Avocado und Lachs auf Kartoffel-Schnee

Für 2 Personen:

160 g Lachsfilet ohne Haut	1/2 Apfel	1/2 Limetten, Saft
1 rote Zwiebel	4 mehlig. Kartoffeln	1 Spur Sriracha
1/2 Gurke	1 Avocado	1 Spur Sojasauce
2 EL Olivenöl	2 EL Würzöl Sesam	1 EL Sesam
1 EL Avocado Topping		

Das Lachsfilet in Würfel schneiden.

Den halben Apfel grob reiben.

Die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Die Avocado und die halbe Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Avocado- und Gurkenwürfel, Limettensaft und Avocado Topping in eine Schüssel geben, gut miteinander vermengen und beiseitestellen.

Lachswürfel, geriebenen Apfel, Sriracha-Sauce, Sojasauce, Gewürzmix und Olivenöl in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Gewürzsalz würzen und beiseitestellen.

Für den Kartoffelschnee die gekochten Kartoffeln durch ein feines Sieb in eine Schüssel drücken. Sesam, Sesamöl, Gewürzsalz und Pfeffermix vorsichtig unter die Kartoffelmasse heben.

Den Kartoffelschnee auf die Teller verteilen, Lachs- und Avocado-Gurken-Tatar darauf anrichten, mit Avocado-Topping garnieren und mit Sesamöl beträufeln.

Steffen Henssler am 12. März 2022

Geflügel

Best Of The Rest 'Asia Style'

Für 2 Personen:

1 Hähnchenbrust, geschnetzelt	200 g Rinderhack	1 Zucchini
2 rote Peperoni	4 Champignons	1 Blumenkohl
1 Zwiebel, Asia Cut	1 Ingwer	2 Knoblauchzehen
100 ml Kokosmilch	2 EL Wokgewürz	50 ml Teriyakisauce
4 EL Bratöl		

Die Zucchini entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Die Peperonis in grobe Stücke schneiden.

Die Champignons vierteln.

Den Blumenkohl fein reiben.

Den Ingwer in zwei dickere Scheiben schneiden.

Den Knoblauch in Scheiben schneiden.

Bratöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und Knoblauch, Hähnchenbrust und Hack bei hoher Hitze ca. 30 Sekunden anrösten.

Nach und nach Ingwer, Peperoni, Champignons, Zwiebel und Zucchini dazugeben, alles für ca. 3 Minuten weiter braten und immer wieder schwenken. Anschließend großzügig mit Wokgewürz und Gewürzsalz würzen und für eine weitere 1 Minute braten.

Teriyakisauce dazugeben und ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Kokosmilch dazugeben und darin schwenken.

Auf Tellern anrichten und Blumenkohl darüber streuen.

Steffen Henssler am 19. Februar 2022

Curry-Schnitzel vom Huhn mit Gurken-Salat

Für 2 Personen:

1 Hähnchenbrust	1 Gurke	2 EL Crème-fraîche
2 TL Currypulver	1 Spur Essig	2 Eier
100 g Mehl	200 g Paniermehl	1 EL Butter
1/2 Bund Basilikum, gehackt	5 EL Bratöl	1 Msp. Salz

Die Hähnchenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke schälen, entkernen und in Halbmonde schneiden.

Die Eier schlagen.

Hähnchenbrustscheiben von beiden Seiten salzen. Mehl mit 1 TL Currypulver vermengen. Anschließend die Hähnchenbrustscheiben im Curry-Mehl wenden, durchs Ei ziehen und abschließend mit Paniermehl panieren.

Die Hähnchenschnitzel für jeweils 3 Minuten von beiden Seiten in heißem Bratöl knusprig braten.

Währenddessen in einer anderen Pfanne Butter erhitzen und 1 TL Currypulver dazugeben. Das Currypulver ganz kurz miterhitzen. Dann die Hitze reduzieren, Crème fraîche dazugeben und in der Curry-Butter verlaufen lassen. Von der Hitze nehmen und Essig, Basilikum und Gurke dazugeben. Mit Salz würzen, vermengen und ca. 1 Minute ziehen lassen.

Die Hähnchenschnitzel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. März 2022

Fruchtige Puten-Reispfanne

Für 2 Personen:

400 g Putenschnitzel	4-5 EL Bratöl	300 g Langkornreis, gekocht
1 EL Mehl	1/2 Mango	2 rote Zwiebeln
2 Eier	100 g Babyspinat	1 Spur Sojasauce
1 EL Wokgewürz	1 Msp. Gewürzsalz	1-2 EL Mangochutney

Eine Wok-Pfanne stark erhitzen. Währenddessen Putengeschnetzeltes mit Gewürzsalz und Wokgewürz würzen. 1 EL Mehl zum Putenfleisch geben und damit vermengen. 1 EL Bratöl in die heiße Wok-Pfanne geben und das Putenfleisch für ca. 3 Minuten scharf darin anbraten.

Währenddessen die Mango mit einem Sparschäler schälen. Die Pute zwischendurch in der Wok-Pfanne schwenken. Das Fleisch nach der Garzeit aus der Wok-Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseite stellen.

3 EL Bratöl in derselben Wok-Pfanne erhitzen. Reis dazugeben und im heißen Öl rösten, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Mango in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Mango und Zwiebel zum Reis in die Wok-Pfanne geben und miteinander vermengen. Alles mit Gewürzsalz und Wokgewürz nachwürzen und weiter anrösten. Ggf. noch 1 EL Bratöl hinzugeben.

Das Ei mit in die Wok-Pfanne geben, unterrühren und garen lassen. Anschließend den Babyspinat, das Putenfleisch und optional Mango Chutney dazugeben und unterrühren. Auf einem Teller anrichten und mit etwas Sojasauce beträufeln.

Steffen Henssler am 08. Januar 2022

Hähnchen-Keule mit Soja-Honig-Chili-Marinade

Für 2 Personen:

2 Hähnchenkeulen, halbiert	1 Chilischote	4 EL Sojasauce
2 EL Honig	4 Karotten in Scheiben	3 Kartoffeln in Stiften
1 EL Würzöl Sesam	5 EL Bratöl	1 Msp. Wokgewürz
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Chili, 3 EL Sojasauce, Honig, Gewürzsalz und optional Wokgewürz zu einer Marinade verrühren. Die Hähnchenteile damit vermengen und 10 Min. darin ziehen lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Karotten zubereiten und in eine Auflaufform geben.

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile für ca. 4 Min. kräftig darin anbraten, zwischendurch immer wieder wenden.

In der Zwischenzeit das Gemüse mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Sojasauce, 3 EL Bratöl und Sesamöl vermengen.

Das Hähnchen aufs Gemüse in die Auflaufform geben und die restliche Marinade aus der Pfanne darüber verteilen. Die Auflaufform für ca. 35 Minuten in den heißen Backofen geben. Sollte das Hähnchen zu dunkel werden, die Auflaufform zwischendurch locker mit Alufolie abdecken.

Steffen Henssler am 10. Februar 2022

Hähnchen-Schnitzel mit Mozzarella-Salat

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste	1 Msp. Gewürzsalz	3-4 EL Panko
1/2 Bund Basilikum	1 rote Peperoni	1 Zwiebel
1 EL Hähnchen-Gewürz	3-4 EL Mehl	2 Eier
1 Spur Bratöl	1 EL Butter	1 Bund Rucola
1 Mozzarella (Kugel)	1 roter Apfel	1 Msp. Pfeffermix
1 Zitrone	1 Spur Olivenöl	1 Spur Würzöl
1 Spur Sojasauce		

Basilikum klein schneiden, Paprika fein hacken, Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Hähnchenfilet längs bis zur Hälfte einschneiden und dann aufklappen. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und mit dem Fleischhammer etwas flacher klopfen.

Mit Gewürzsalz von beiden Seiten würzen.

Panko mit Basilikum, Peperoni, Zwiebel und Hähnchen-Gewürz mischen. Hähnchenfilet erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in der Panko-Mischung wenden und alle Zutaten aus der Panko-Mischung gut andrücken. Hähnchen zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und die Panko-Mischung mit dem Fleischhammer anklopfen, sodass sie gut am Fleisch haftet.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Nach dem Wenden des Hähnchens eine Flocke Butter dazugeben.

Rucola waschen und in eine Schüssel geben. Mozzarella in Würfel schneiden zum Rucola in die Schüssel geben.

Apfel in Stifte schneiden und auch mit in die Schüssel geben. Salat mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Zitrone auspressen und Saft über den Salat gießen.

Olivenöl, Würzöl Mango-Chili und Sojasauce dazugießen. Etwas Zucker dazugeben und alles gut vermischen.

Hähnchen nochmals drehen, sodass die andere Seite auch noch Buttergeschmack bekommt. Salat und Hähnchen anrichten.

Steffen Henssler am 30. Juli 2022

Teriyaki-Hähnchen-Spieße mit Kohlrabi-Grapefruit-Salat

Für 2 Personen:

4 Schaschlickspieße	300 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel,
1-2 TL Gewürzmix	2 EL Bratöl	1 Kohlrabi
2 Grapefruits	1 Zitrone	1/2 Bund Koriander
2 EL Würzöl Mango-Chili	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Currymix	100 ml Teriyaki-Chilisauce	2 EL Pinienkerne

Die Spieße in Öl einlegen.

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Die Zwiebel in größere Blätter schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Hähnchenwürfel und Zwiebelstücke im Wechsel auf die Schaschlickspieße spießen. Anschließend die Spieße von allen Seiten mit Gewürzmix würzen und dann in heißem Bratöl für ca. 6 Minuten unter Wenden von allen Seiten anbraten.

Währenddessen Kohlrabi schälen und anschließend in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine Schüssel geben. Grapefruits schälen und anschließend filetieren, zu den Kohlrabischeiben in die Schüssel geben. Den Saft aus den Resten der Grapefruits darüber auspressen. Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Die Blätter vom Koriander zupfen und zum Kohlrabi-Grapefruit-Mix geben. Mango-Chili-Öl darüber verteilen und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Currymix würzen. Alles vermengen.

Die Hähnchenspieße mit Teriyaki-Chilisauce ablöschen und für ca. 1 Minute unter Schwenken darin glasieren lassen.

Die Hähnchenspieße auf Tellern anrichten und den Kohlrabi-Grapefruit-Salat in einer separaten Schale dazu reichen. Zum Abschluss etwas Salatmarinade und Gewürzmix über die Hähnchenspieße geben und die Pinienkerne auf dem Kohlrabi-Grapefruit-Salat verteilen.

Steffen Henssler am 26. März 2022

Tom Kha Gai

Für 2 Personen:

1 Hähnchenbrust	1 Ingwer	2 Stange Zitronengras
1 Limette, (Schale, Saft)	1 Chilischote	3 Kaffir
Limettenblätter	1/2 Aubergine	5 Champignons
2 Stangen Frühlingslauch	1 TL rote Currypaste	1 Spur Fischsauce
600 ml Kokosmilch	300 ml Brühe	1 Pak Choi

Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden.

Den Ingwer in 2 dickere Scheiben schneiden.

Das Zitronengras anschlagen und halbieren.

Die Aubergine schälen und in Stücke schneiden.

Die Champignons vierteln.

Das Frühlingslauch in längere Stücke schneiden.

Pak Choi in grobe Stücke schneiden.

Bratöl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Zitronengras, Chili, Kaffir Limettenblätter und Limettenschale für ca. 2 Minuten darin anbraten.

In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet schneiden.

Currypaste in den Topf geben, mit den Aromaten vermengen und kurz anrösten. Dann Hähnchenbrust und Gemüse ebenfalls mit in den Topf geben, alles vermengen und für weitere 2 Minuten braten.

Anschließend mit Salz würzen und mit Brühe und Kokosmilch auffüllen. Mit Fischsauce verfeinern, alles einmal umrühren und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten kochen.

Den Pak Choi in die Suppe geben und ca. 1 Minute darin garen. Suppe in Schüsseln anrichten, mit Limettensaft beträufeln und mit Koriander garnieren.

Steffen Henssler am 15. Februar 2022

Hack

Beef Wrap

Steffen Henssler

Für 2 Personen:

250 g mageres Rinderhack	1/4 Eisbergsalat	1/2 Avocado
1/2 rote Spitzpaprika	1/2 Zitrone	2 EL Joghurt
1 Spur Sojasauce	6 Eier	1 EL Quark
1 EL Bratöl	1-2 EL Würzöl	Sesam
1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Rinderhack in 1 EL heißem Bratöl ca. 6 Minuten scharf anbraten.

In der Zwischenzeit den Eisbergsalat in feine Streifen, die Avocado in dünne Spalten und die Spitzpaprika in kurze feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Das Hackfleisch zwischenzeitlich mit Gewürzsalz und Gewürzmix kräftig würzen und in der Pfanne schwenken.

Anschließend die Pfanne von der Hitze nehmen und beiseitestellen.

Eier in eine Schüssel schlagen, 1 EL Quark dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Sesamöl bei niedriger Hitze in einer Pfanne erwärmen. Das Ei in die Pfanne geben, von einer Seite ca. 3 Minuten garen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Den Ei-Wrap in der Pfanne wenden und kurz garen lassen.

Die Salat-Paprika-Avocado-Füllung mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Anschließend Zitronensaft, Joghurt und Sojasauce unterrühren. Das Hackfleisch ebenfalls zur Füllung geben und damit vermengen.

Das Ei aus der Pfanne nehmen und auf ein großes Brett legen. Die Füllung darin einrollen. In der Mitte halbieren und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 06. Januar 2022

Bolognese-Auflauf

Für 2 Personen:

250 g Pasta	400 g Rinderhack	2 EL Olivenöl
1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	1 Knoblauchzehe
1/2 Stange Porree	1 Zwiebel	100 g Tomatenmark
1-2 EL Bolognese-Gewürz	1/2 EL Gemüsebrühepulver	125 g Mozzarella
100 g Parmesan		

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Rinderhack in heißem Olivenöl anbraten.

Währenddessen Karotten in kleine Dreiecke, Sellerie und Knoblauch in feine Scheiben und Porree in dünne halbe Ringe schneiden. Zwiebel fein würfeln. Das geschnittene Gemüse zum Hack geben und ca. 3 Min. mit anbraten.

Tomatenmark und Bolognese Gewürz dazugeben, verrühren und ca. 2 Min. anrösten. Gemüsebrühepulver dazugeben, ca. 300 ml Nudelkochwasser dazugießen, verrühren und für ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die gegarte Pasta in eine Auflaufform geben, die Bolognese auf der Pasta verteilen und zum Schluss klein gewürfelte Mozzarella und fein geriebenen Parmesan on top geben. Den Auflauf für ca. 7 Min. auf höchster Stufe unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Steffen Henssler am 05. November 2022

Fladenbrot-Pizza

Für 2 Personen:

1/2 Fladenbrot	100 ml passierte Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 Msp. Oregano	5 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Spitzpaprika	1 kleine Zucchini
200 g Rinderhack	1/2 rote Zwiebel	1 Msp. Barbecue-Gewürz
100 g gerieb. Mozzarella		

Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen.

Passierte Tomaten und Tomatenmark in einer Schüssel verrühren und mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Oregano und 2 EL Olivenöl abschmecken.

Zucchini längs halbieren und dann in schräge Scheiben schneiden. Spitzpaprika in Ringe und Zwiebeln in schmale Streifen schneiden.

Rinderhack in 3 EL heißem Olivenöl für ca. 3 Min. scharf anbraten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und für ca. 3 Min. mitrösten.

Währenddessen das Fladenbrot durchschneiden und die untere Hälfte mit dem Tomaten-Mix bestreichen.

Den Gemüse-Hack-Mix mit BBQ Gewürz, Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, kurz durchschwenken und auf die bestrichene Fladenbrothälfte geben. Geriebenen Mozzarella darauf verteilen und für ca. 5 Min in den heißen Backofen geben.

Steffen Henssler am 04. August 2022

Gefüllte Champignons mit Hack, Käse und Lauch

Für 2 Personen:

1 EL Bratöl	200 g Rinderhack	250 g braune
Champignons	1/2 Stange Porree	1/2 rote Peperoni
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz
1 TL Senf	2 TL Barbecue	Sauce Spicy
2 EL Crème-fraîche	100 g Emmentaler, gerieben	1-2 EL Olivenöl

Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Hack darin anbraten.

Stiele aus den Champignons entfernen und das Innere aushöhlen. Das Innere der Champignons zum Hack geben und mitanrösten. Das Weiß vom Porree in Ringe schneiden, zum Hack geben und mitrösten. Peperoni und Petersilie fein hacken, beides zum Hack geben und ebenfalls mitrösten.

Wenn der Porree anfängt zusammenzufallen, dann die Hack-Lauch-Mischung aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Das Ganze mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Senf, Barbecue Sauce, Crème fraîche und eine Handvoll Emmentaler dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen.

Ausgehöhlte Champignons mit der Öffnung nach oben hineinsetzen und die Champignons mit der Hack-Lauch-Mischung füllen.

Restlichen Käse auf den Champignons verteilen. Champignons in der Pfanne im heißen Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Steffen Henssler am 23. August 2022

Hack-Flammkuchen mit Zweierlei Käse

Für 2 Personen:

200 g Mehl	100 ml Wasser	1/2 TL Salz
2 EL Rapsöl	250 g Rinderhack	4 EL Crème-fraîche
2 EL Cheddar, gerieben	2 EL Feta, zerbröckelt	1 Stange Frühlingslauch
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Gewürzmix

Ofen auf 250 °C Ober- Unterhitze vorheizen.

Mehl, Salz, Wasser und Rapsöl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig halbieren und zu zwei Kugeln formen. Anschließend die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig mit einem Nudelholz nach und nach ausrollen, dabei immer wieder wenden.

Den ausgerollten Teig auf ein Backblech legen und dünn mit Crème fraîche bestreichen, den Rand dabei aussparen.

Das Hackfleisch mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Gewürzmix vermengen und auf dem Flammkuchenteig verteilen. Anschließend auf eine Hälfte Cheddar und auf die andere Hälfte Feta geben. Flammkuchen in den heißen Ofen schieben und für ca. 12 Min. backen.

Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Frühlingslauch bestreuen. Optional noch etwas Crème fraîche auf den Flammkuchen geben.

Steffen Henssler am 01. Februar 2022

Hackbällchen 'Don Alfredo'

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 ml Rotwein	1 Brötchen	1 Ei
3-4 Stangen Basilikum	2 Zweige Rosmarin	1/2 Chilischote
1 EL Tomatenmark	1 rote Paprikaschote	150 g passierte Tomaten
150 ml Sahne	2 Kugeln Mozzarella	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. Pfeffermix	3-4 EL Olivenöl
1 Spur ital. Würzöl		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Brötchen in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und etwas Rotwein darübergießen. Brötchen andrücken, sodass sie sich schön mit dem Rotwein vollsaugen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und im heißen Olivenöl anbraten. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und dazugeben. Alles insgesamt ca. 3 Minuten rösten. Das Ganze mit einem ordentlich Schuss Rotwein ablöschen und den Rotwein einkochen lassen.

In der Zwischenzeit halbe Chilischote in dünne Ringe schneiden. Hack in eine Schüssel geben und Chili dazugeben. Das Ei aufschlagen und hineingleiten lassen. Alles mit Gewürzsalz und Italian Gewürz würzen.

Dann die eingeweichten Brötchen, die Zwiebelmischung sowie das Tomatenmark dazugeben und alles gut vermengen.

Etwas Olivenöl in der Zwiebelpfanne erhitzen. Die Hackmasse mit angefeuchteten Händen zu Bällchen formen und im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Während die Hackbällchen braten, die Paprika in grobe Stücke schneiden. Wenn die Hackbällchen von allen Seiten angebraten sind, diese nebeneinander in eine Auflaufform setzen.

Etwas Olivenöl in der Fleischpfanne erhitzen.

Paprikawürfel im heißen Öl ca. 5 Minuten scharf anbraten. Dann passierte Tomaten und Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aufkochen lassen, Basilikumblätter zerpfeifen, dazugeben und die Sauce im Anschluss über den Hackbällchen in der Auflaufform verteilen.

Zum Schluss die Mozzarellascheiben auf Hackbällchen und Sauce verteilen und das Ganze im heißen Ofen ca. 20 Minuten überbacken.

Etwas abkühlen lassen und servieren.

Steffen Henssler am 13. September 2022

Japanische Teigtaschen

Für 2 Personen:

2 Shiitake Pilze	1/2 rote Peperoni	1/2 Frühlingszwiebel
50 g Spitzkohl	2 EL Bratöl	1/2 Knoblauchzehe
1 Ingwer	1 Msp. Wokgewürz	250 g Schweinehack
1 Msp. Gewürzsalz	5 EL Sojasauce	1 Msp. Würzkraft
2 EL Sake (Reiswein)	1 Pack. Gyoza-Teig	1-2 EL Würzöl
Sesam	6 EL Reisessig	2 EL Würzöl
Mango-Chili		

Shiitake Pilze in feine Würfel, Peperoni und Frühlingszwiebel in feine Ringe und Spitzkohl in feine kurze Streifen schneiden. Alles zusammen in heißem Bratöl für ca. 4 Min. anbraten. Frisch geriebenen Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitbraten.

Gemüse mit Wokgewürz würzen und ca. $\frac{1}{2}$ Min. mit anrösten. Dann zusammen mit dem rohen Schweinehack in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz, 1 EL Sojasauce und Würzkraft nachwürzen und gut vermengen. Dann den Sake dazugeben und nochmals gut verrühren.

Die Gemüse-Hack-Füllung auf die Gyoza-Teig-Blättchen verteilen. Die Ränder der Teig-Blättchen mit den Fingern befeuchten, in der Mitte zusammenklappen und nun die übereinanderliegenden Ränder mit den Fingern festdrücken und verschließen. Zuletzt die Gyoza mithilfe der Faltechnik (siehe Video) fertigstellen.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza aufrecht in die Pfanne stellen und die untere Seite für ca. 1 Min. anbraten. Wasser dazugeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und so lange garen lassen, bis das Wasser verkocht ist.

In der Zwischenzeit Reisessig, 4 EL Sojasauce und Mango-Chili-Öl in einer Schüssel zu einem Dip verrühren.

Gyoza auf einem Küchentuch abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und den Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 20. Oktober 2022

Kartoffel-Hack-Auflauf

Für 2 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	500 g Rinderhack	1 weiße Zwiebel
10 Kirschtomaten, halbiert	300 g Provolone	80 g Pancetta
1 Zweig Rosmarin, abgezipft	2 EL Olivenöl	3 EL Bratöl
1 EL Wokgewürz	1 EL Currymix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform geben, mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Wokgewürz würzen und Olivenöl darüber verteilen. Anschließend alles vermengen.

Die Auflaufform für ca. 30 Minuten in den heißen Ofen schieben.

Gegen Ende der Garzeit das Hackfleisch und den Pancetta zusammen mit dem Rosmarin in heißem Bratöl für ca. 5 Min. scharf anbraten. Anschließend mit Currymix, Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, alles vermengen und anschließend Zwiebel dazugeben. Für weitere 2-3 Minuten rösten.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Kirschtomaten und das geröstete Hackfleisch darüber verteilen. Abschließend großzügig mit Provolone bestreuen und für weitere 15 Minuten in den heißen Backofen geben.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. Februar 2022

Kohlrouladen

Für 2 Personen

1 Blatt Wirsing	1/4 Weißkohl	1 Blatt Weißkohl
1 Msp. Salz	500 g gemischtes Hackfleisch	2 Zwiebeln, 1 gewürfelt
1 Brötchen	200 ml Milch	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Würzkraft	1 Ei
1 EL Senf	1 Msp.	Sommerkräuter
2 EL Bratöl	4 EL Butter	1 TL Kümmel
1-2 TL Gemüsebrühe		

Wirsing- und Weißkohlblätter in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Hackmasse Hack und Zwiebelwürfel in ein Schüssel geben. Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Milch ca. 5 Minuten einweichen. Anschließend gut auspressen und zur Hackmasse geben. Das Ganze mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen. Ei hineinschlagen, Senf dazugeben und alles mit Sommerkräutern würzen. Dann alles gut miteinander vermengen. Strunk vom Wirsingblatt etwas dünner schneiden. Beim Weißkohlblatt den Strunk herausschneiden. Weißkohlblatt mit der Strunkseite von euch weg hinlegen und Hackmasse in das Weißkohlblatt einrollen, dabei die Seiten etwas einklappen und auf dem Strunk mit dem Rollen enden. Das Gleiche mit dem Wirsingblatt wiederholen.

Kohlrouladen in einer Pfanne in heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten.

Währenddessen vom Weißkohlviertel den Strunk herausschneiden und den Kohl fein herunter schneiden.

Zwiebel ebenfalls fein schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Kohl und Zwiebel dazugeben und anschwitzen. Mit Gewürzsalz, Pfeffer, Kümmel und Würzkraft würzen. Kohl noch etwas anschwitzen lassen, dann 300 ml vom Kohlkochwasser dazugeben, Gemüsebrühe einrühren und Kohlrouladen mit in den Topf geben. Je eine Flocke Butter auf die Kohlrouladen legen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen. Kohlrouladen mit Sud anrichten.

Steffen Henssler am 15. Dezember 2022

Sandwich Don Alfredo

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. Würzkraft
1 EL Tomatenmark	3 Eier	1-2 EL Paniermehl
10 kl. Mozzarellakugeln	2-3 EL Olivenöl	1/2 Aubergine
100 g Mehl	100 g Panko	5 EL Bratöl
200 ml passierte Tomaten	1/2 Baguette	1-2 EL Würzöl
Tomate	125 g geriebener Mozzarella	50 g Rucola
1-2 EL alter Balsamico		

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Rinderhack und grob gehackte Petersilie zusammen in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Italian Gewürz und Würzkraft würzen. Tomatenmark, 1 Ei und 1-2 EL Paniermehl ebenfalls mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Dann die Hackmasse zu kleinen Hackbällchen formen und diese jeweils mit einer kleinen Mozzarellakugel füllen. Hackbällchen für ca. 18 Min. von allen Seiten in heißem Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Währenddessen Aubergine in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben erst in Mehl, dann in 2 verquirlten Eiern und anschließend in Panko wenden. Bratöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben knusprig darin ausbacken.

Passierte Tomaten zu den Hackbällchen geben und gut verteilen. Die Hackbällchen für ca. 5 Min. mit geschlossenem Deckel in der Tomatensauce garen.

In der Zwischenzeit gebackene Auberginenscheiben auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Gewürzsalz würzen. Baguette aufschneiden und beide Baguettehälften auf den Schnittflächen mit Tomatenöl beträufeln. Die untere Baguettehälfte mit Tomatensud bestreichen, Hackbällchen daraufgeben und leicht zerdrücken. Dann nochmals etwas Tomatensud on top geben, geriebenen Mozzarella darüberstreuen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix nachwürzen.

Beide Baguettehälften für ca. 7 Min. in den heißen Ofen geben.

Rucola auf die belegte Baguettehälfte geben, mit etwas altem Balsamico beträufeln, Auberginenscheiben darauf anrichten und das Sandwich mit der oberen Baguettehälfte verschließen.

Steffen Henssler am 29. Oktober 2022

Tacos mit Hackfleisch

Für 2 Personen:

6 Taco Shells	300 g Rinderhack	120 ml Wasser
1 Avocado, fein gewürfelt	1/2 rote Peperoni in Ringen	1 Limette, ausgepresst
1 rote Zwiebel, halbe Ringe	1/4 Eisbergsalat	6 EL Mais
6 EL Crème-fraîche	6 EL Cheddar, gerieben	2 EL Olivenöl
2 EL Bratöl	2 EL Gewürzmix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1/2 Bund Koriander (optional)	

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Hackfleisch in heißem Bratöl für ca. 1 Min. scharf anbraten, anschließend mit Gewürzmix würzen, vermengen und ca. $\frac{1}{2}$ Min. weiter rösten. Dann mit Wasser auffüllen, die Hitze reduzieren und das Hack für ca. $4\frac{1}{2}$ Min. einkochen.

Währenddessen Avocado und Peperoni in eine Schüssel geben und mit Pfeffermix, Gewürzsalz, Olivenöl und Limettensaft vermengen.

Die Taco Shells im heißen Backofen für ca. 2 Min. erhitzen.

Die Taco Shells aus dem Ofen nehmen und nach und nach mit Hackfleisch, Salat, Rote Zwiebel, Mais, Avocado-Mix, optional Koriander, Creme fraîche und Cheddar befüllen.

Steffen Henssler am 05. Februar 2022

Meer

Beach-Pasta

Für 2 Personen:

250 g dünne Spaghetti	6 Black Tiger Garnelen, gedrittelt	10 Kirschtomaten
100 g Babyspinat	1 EL Butter	300 ml Sahne
100 ml Kokosmilch	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Garnelen gemeinsa mit Rosmarin für ca. 30 Sekunden in heißem Olivenöl anbraten. Tomaten dazugeben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und ca. 1 Minute weiterbraten.

Währenddessen die Spaghetti in kochendem Salzwasser fast al dente garen.

Babyspinat und Butter zum Garnelen-Tomaten-Mix geben, einmal schwenken und mit Sahne und Kokosmilch ablöschen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix nachwürzen und ca. 1 Minute einkochen lassen. Die Spaghetti mit in den cremigen Garnelen-Tomaten-Mix geben und darin al dente garen.

Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 12. Februar 2022

Jakobsmuscheln mit Radicchio à la crème

Für 2 Personen:

10 Jakobsmuscheln	1 Radicchio	2 EL geschlagene Sahne
1 Limette	2 EL Butter	10 ccm weißer Portwein
1 EL Bratöl	3 EL Zucker	1 Msp. Salz, Pfeffer

Strunk aus dem Radicchio herausschneiden. Das weiße von den Blättern abzupfen und beiseitelegen. Die roten Blätter in lauwarmem Zuckerwasser (ca. 2 EL Zucker auf 1,5 l Wasser) ca. 3 Minuten waschen und anschließend über einem Sieb gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und 1 Prise Zucker dazugeben. In einer zweiten Pfanne das Bratöl erhitzen. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen.

Radicchio in der Pfanne mit Butter 2 Minuten braten.

Jakobsmuscheln im heißen Bratöl 3 Minuten braten.

Nach ca. 1 Minute 1 EL Butter zu den Jakobsmuscheln geben und die Butter braun werden lassen.

Limettenschale über den Salat reiben, mit Portwein ablöschen, Limette auspressen und Saft dazugeben.

Einmal durchschwenken und Pfanne von der Hitze nehmen. Geschlagene Sahne zum Radicchio geben, mit einer Prise Salz würzen und alles vorsichtig verrühren.

Radicchio mit dem Sud aus der Pfanne und den Jakobsmuscheln sowie der gerösteten Butter anrichten.

Steffen Henssler am 15. Januar 2022

Marinierte Garnele vom Grill

Für 2 Personen:

1 kg Garnelen (8/12, Kopf, Schale)	1 Limette	1 Knoblauchzehe
2 Stangen Rosmarin	2 rote Chili	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Msp. Gewürzsalz	3 EL Olivenöl	

Die Garnelenschale vom Kopf zur Schwanzflosse abwärts entlang des Rückens mit einer Schere aufschneiden, aufklappen und den Darm entfernen.

Die entdarnten Garnelen in eine Schüssel geben.

Limettenschale darüberreiben und -saft darüber auspressen. Den Knoblauch ebenfalls fein darüberreiben. Chili, Rosmarin und Petersilie fein hacken. Alles zu den Garnelen in die Schüssel geben und vermengen. Mit Salz würzen und Olivenöl dazugeben, anschließend nochmals gut vermengen.

Die marinierten Garnelen auf den heißen Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Garnelen auf Tellern anrichten und mit frisch gepresstem Limettensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 30. Juni 2022

Omelett mit Krabben

Für 2 Personen:

1 Brötchen	4-5 EL Olivenöl	2 EL Butter
6 Eier	1 Msp. Gewürzsalz	1/2 Bund Radieschen
2 EL Crème-fraîche	1 Msp. Pfeffermix	1 Spur Zitronensaft
1 Pck. Gartenkresse	200 g Krabben	

Brötchen in kleine Würfel schneiden und diese in einer Pfanne in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze zu Croûtons braten.

1 EL Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Eier verquirlen. Eiermasse zur Butter in die Pfanne gießen und zu einem Omelett stocken lassen.

1 EL Butter zu den Brötchenwürfeln in die andere Pfanne geben. Mit Salz würzen. Butter etwas braun werden lassen und die Brötchenwürfeln darin schwenken.

Radieschen fein reiben, etwas auspressen und Saft abschütten. Crème fraîche dazugeben und ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und alles gut verrühren.

Croûtons aus der Pfanne nehmen. Die eine Hälfte des Omeletts mit Radieschensauerrahm, Krabben, Kresse und Croûtons belegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Omelett zuklappen und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 28. Mai 2022

Rind

Das perfekte Steak vom Grill mit Kräuter-Butter

Für 2 Personen:

2 Rumpsteak à 300 g	1 Msp. Fleischgewürz	4 EL Bratöl
125 g Butter	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Basilikum	1 Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 EL Röstzwiebeln
1 EL Kräutermischung		

Rumpsteaks mindestens eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Steaks jeweils von beiden Seiten großzügig mit Fleischgewürz würzen und mit etwas Bratöl einreiben.

Die Steaks auf den heißen Grill legen und bei hoher Hitze ca. 4 Minuten grillen. Währenddessen dreimal wenden. Danach für ca. 10 Sekunden die Fettkante grillen, dabei etwas Druck auf die Steaks geben. Die Rumpsteaks anschließend für ca. 20 Minuten in die Ruhezone des Grills legen und fertig garen.

Währenddessen Kräuter, Knoblauch und Chilischote fein hacken und zur Butter geben. Zitronenschale darüberreiben und mit einem Handrührgerät gut verrühren.

Die Rumpsteaks zurück auf die Hitze geben und von beiden Seiten nochmals für jeweils 5 Sekunden grillen.

Die Steaks zusammen mit der Kräuterbutter auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. Juni 2022

Gebratenes Beef-Sashimi mit Spinat-Salat

Für 2 Personen:

200 g Rumpsteak	2 rote Zwiebeln	2 EL Zucker
100 ml Rotwein	50 ml Portwein	2 EL Olivenöl
100 g Babyspinat	4 EL Mehl	1 EL Gewürzmix
1 Msp. Liebessalz	5 EL Bratöl	

Zucker in einem Topf karamellisieren. Währenddessen eine Zwiebel fein würfeln und anschließend kurz im Karamell anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Gelegentlich umrühren. Nun die Hitze reduzieren und weiter einkochen.

Das Rumpsteak großzügig von allen Seiten mit Gewürzmix würzen. 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak für jeweils 1/2 Minute von allen Seiten kurz darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und danach im Mehl wenden. 4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin knusprig braten. Zwiebelringe aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Liebessalz würzen.

Unter Rühren erst Sojasauce, dann Balsamico und abschließend Olivenöl zu den Rotwein-Zwiebeln geben.

Das Rotwein-Zwiebel-Dressing anschließend auf den Babyspinat geben und vermengen. Etwas Dressing zum Anrichten aufbewahren.

Babyspinat-Salat längs auf Tellern anrichten. Das Rumpsteak in dünne Scheiben schneiden, auf den Babyspinat-Salat legen und mit Liebessalz würzen. Die knusprigen Zwiebelringe on top geben und zum Abschluss mit etwas Rotwein-Zwiebel-Dressing beträufeln.

Steffen Henssler am 22. März 2022

Marinierte Rinder-Sticks mit Bratkartoffeln

Für 2 Personen:

1 Rumpsteak à 350 g	500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
40 g Pancetta	1/2 Bund krause Petersilie	1 EL Butter
2 EL Hoi-Sin-Sauce	3 EL Sojasauce	80 ml Buttermilch
5 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden.

Die Petersilie fein hacken.

Pancetta in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln in 3 EL heißem Bratöl für ca. 7 Minuten braten.

Währenddessen das geschnittene Rumpsteak mit Hoi Sin Sauce, Sojasauce und Buttermilch vermengen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Das Fleisch für ca. 4 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Speck und Zwiebeln zu den Bratkartoffeln geben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und für weitere 4 Minuten kross braten.

Das Fleisch in ein Sieb geben und den Sud auffangen. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak von allen Seiten ca. 3 Minuten scharf darin anbraten.

Die Bratkartoffeln zwischendurch schwenken und die Hitze reduzieren. Petersilie und Butter zu den Bratkartoffeln geben und noch einmal durchschwenken.

Den aufgefangenen Sud zum Fleisch in die Pfanne geben und kurz glasieren lassen.

Bratkartoffeln zusammen mit dem Fleisch auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 26. Februar 2022

Rinder-Carpaccio mit Trüffel-Mayonnaise und pochiertem Ei

Für 2 Personen:

3 Eier	1 TL grober Senf	1 Zitrone
100 ml Rapsöl	1 Msp. Salz	1 EL Crème-fraîche
2 Msp. Pfeffermix	1 TL Trüffelöl	2 EL Butter
2 EL Kapern	200 ml Branntweinessig	1 Huftsteak à 160 g
1 Msp. Fleischgewürz	1/2 Bund Schnittlauch	

Ein Eigelb in eine Schüssel geben. Groben Senf und Zitronensaft dazugeben und verrühren. Unter gleichmäßigem Rühren nach und nach das Rapsöl hineinlaufen lassen. Mit Salz, Crème fraîche, Pfeffermix und Trüffelöl abschmecken und nochmals kräftig verrühren. Die Trüffel-Mayonnaise auf einen Teller geben und darauf verstreichen.

Butter und Kapern in eine Pfanne geben und für ca. 5 Minuten leicht anrösten.

In der Zwischenzeit Wasser und Essig im Verhältnis 5:1 zum Köcheln bringen. Ei in eine Tasse schlagen. Die Tasse langsam ins Wasser tauchen und das Ei vorsichtig rausgleiten lassen. Das Eiweiß mit einem Kochlöffel ein wenig Richtung Eigelb schieben. Das Ei für ca. 4 ½ Minuten im heißen Essig-Wasser sieden lassen.

Das Huftsteak in dünne Scheiben schneiden, anschließend entweder mit dem Messer plattieren oder die Fleischscheiben mit Frischhaltefolie bedecken und mit dem Nudelholz zu allen Seiten ausrollen.

Das Fleisch mit dem Messer vorsichtig von der Unterlage lösen und auf der Trüffelmayonnaise anrichten. Mit Fleischgewürz und Salz würzen. Schnittlauch in kleine Stifte schneiden und über dem Fleisch verteilen. Die Kapernbutter über das Fleisch geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das pochierte Ei aus dem Wasserbad nehmen, abtropfen lassen und auf dem Tatar anrichten.

Steffen Henssler am 09. April 2022

Roastbeef Bruschetta

Für 2 Personen:

1 Zwiebel, in Streifen	1-2 EL Butter	6 EL Olivenöl
4 Scheiben Baguette	1 Knoblauchzehen, geschält	1 Ochsenherztomate
1 TL Honig	2 EL Balsamico-Essig	1 Msp. ital. Gewürz
200 g Roastbeef, dünn	1 Bund Basilikum	1 Parmesan
1 Msp. Gewürzsalz		

Zwiebel in Butter 3-4 Minuten leicht Farbe ziehen lassen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Baguettescheiben von beiden Seiten mit Knoblauch einreiben. Knoblauch zum Öl in die Pfanne geben, Baguettescheiben in die Pfanne geben und im heißen Öl rösten.

Währenddessen Ochsenherztomate in Scheiben schneiden und mit etwas Öl von beiden Seiten einstreichen. Tomatenscheiben in eine Grillpfanne legen und darin grillen. Baguettescheiben wenden, goldbraun braten und herausnehmen. Tomatenscheiben wenden.

Herdtemperatur erhöhen und die Zwiebelstreifen in der heißen Pfanne bei hoher Temperatur kurz braten, umrühren und Honig dazugeben. Mit Balsamico-Essig ablöschen und Pfanne vom Herd nehmen.

Tomate aus der Grillpfanne nehmen und in Stücke schneiden. Tomate zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und etwas vermengen. Mit Italian Gewürz würzen.

Roastbeefscheiben in eine Schüssel geben.

Basilikumblätter dazugeben. Tomaten-Zwiebel-Kompott mit in die Schüssel geben. Etwas Olivenöl dazugeben und alles etwas durchmengen. Das Ganze auf den Baguettescheiben anrichten. Parmesan darüberreiben.

Nach Wunsch mit etwas Salz abschmecken.

Steffen Henssler am 18. Juni 2022

Rumpsteak Strindberg

Für 2 Personen:

2 Rumpsteaks à 200 g	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Fleischgewürz	2 EL grober Senf	1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie	5 EL Mehl	1 Ei, geschlagen
4 EL Bratöl		

Rumpsteaks leicht plattieren und anschließend mit einem Messer mehrfach bis zur Hälfte in die eine Richtung und anschließend in die andere Richtung einschneiden, so dass ein Kachelmuster entsteht. Fleisch mit Gewürzsalz und Pfeffermix, alternativ mit Fleischgewürz von beiden Seiten würzen. Steaks anschließend kräftig mit grobem Senf einstreichen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Erst die Zwiebel auf den Rumpsteaks verteilen und fest andrücken, danach die Petersilie. Diese ebenfalls fest andrücken.

Die belegten Fleischseiten erst mehlieren, dann ins Ei tauchen. Anschließend direkt auf der belegten Seite in heißem Bratöl ca. 4 Minuten goldbraun braten, wenden und je nach gewünschter Garstufe auf der Rückseite fertig braten. Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 12. Mai 2022

Spaghetti 'Ragout Art'

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	250 g Rumpsteak	3 EL Bratöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Fleischgewürz	2 St. Staudensellerie
1 rote Zwiebel	1 Karotte	1 Msp. ital. Gewürz
1 EL Tomatenmark	100 ml Rotwein	250 g passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	1/2 Bund glatte Petersilie
1-2 EL ital. Würzöl		

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser fast al dente garen.

Währenddessen Rumpsteak in grobe Würfel schneiden, mit Gewürzsalz und Fleischgewürz von allen Seiten würzen und in 2 EL heißem Bratöl für ca. 1 ½ Min. von allen Seiten scharf anbraten. In der Zwischenzeit Sellerie mit Blättern schräg in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in einer Schüssel beiseitestellen und den Sellerie direkt in die heiße Pfanne vom Fleisch geben. Zwiebel in dünne Streifen schneiden und Karotte fein hacken. Beides zum Sellerie geben. 1 EL Bratöl hinzufügen und das Gemüse für ca. 1 Min. darin anrösten. Mit Gewürzsalz und Italian Gewürz würzen. Tomatenmark dazugeben und kurz unter Rühren für ca. ½ Min. anrösten. Mit Rotwein ablöschen und verkochen lassen. Dann passierte Tomaten einrühren. 1- 2 Kellen Nudelwasser dazugeben und für ca. 1-2 Min. köcheln lassen. Währenddessen frisch geriebenen Knoblauch dazugeben. Spaghetti in die Pfanne geben und unter die Tomatensauce heben. Rumpsteakwürfel unter die Spaghetti heben und für ca. 1 ½ Min. in der Pfanne fertig garen.

In der Zwischenzeit Parmesan reiben und Petersilie grob hacken. Petersilie und Parmesan unter die Spaghetti heben und gut vermengen. Pasta samt Sud und Fleisch auf Tellern anrichten und nochmals mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und mit Italian Öl beträufeln.

Steffen Henssler am 17. September 2022

Salat

Asiatischer Nudel-Salat

Für 2 Personen:

200 g Mie-Nudeln	1 rote Peperoni	1 rote Spitzpaprika
1 rote Zwiebel	1 große Karotte	1/4 Chinakohl
1 Bund Koriander	1 Spur Sesamöl	2 Limetten
200 ml Kokosmilch	1 grüne Chilischote,	in feinen Ringen
100 g Erdnussbutter	50 ml Sojasauce	50 g geröstete Erdnüsse
100 g Sojasprossen		

Mie-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Peperoni in dünne Ringe schneiden. Spitzpaprika in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Karotte halbieren und in feine Stifte schneiden.

Chinakohl in feine Streifen schneiden. Koriander grob zerschneiden.

Mie-Nudeln abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Sesamöl an die Nudeln geben und einmal durchrühren. Nudeln mit einer Schere zerschneiden.

Nudeln mit Peperoni, Paprika, Zwiebel, Karotte, Chinakohl und Koriander in eine Schüssel geben.

Für das Dressing etwas Limettenschale und Limettensaft, Kokosmilch, grüne Chilischotenringe, Erdnussbutter und Sojasauce verrühren.

Erdnüsse und Sojasprossen zu den Nudeln und dem Gemüse in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Dressing darübergießen und alles nochmal gut vermengen.

Steffen Henssler am 21. Juli 2022

Cheeseburger-Salat

Für 2 Personen:

1/2 Eisbergsalat	250 g Rinderhack	1 rote Zwiebel
1 Tomate	2 Gewürzgurken	1 Burger Brötchen
2 EL Butter	1 EL Senf	2 EL Ketchup
Apfelessig	Zitronensaft	1 EL Würzöl
Tomate	2 EL Schnittlauch	80 g Cheddar
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Barbecue-Gewürz
1-2 EL Olivenöl		

Olivenöl in einem Top erhitzen. Hack darin anbraten und schön rösten. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen.

Burger Brötchen in Würfel schneiden und der heißen Butter goldbraun braten. Hack mit Gewürzmix und Barbecue Gewürz würzen und bei niedriger Hitze mitrösten lassen.

Strunk vom Eisbergsalat entfernen, den Salat in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden, mit zum Hack geben und die Zwiebel etwas zusammenfallen lassen. Strunk aus der Tomate entfernen und die Tomate in grobe Würfel schneiden.

Gewürzgurke in Scheiben schneiden.

und zum Salat in die Schüssel geben. Senf, Ketchup, Essig, Zitronensaft und Würzöl Tomate zum Salat geben und alles gut verrühren. Mit Gewürzsalz würzen.

Tomaten dazugeben und kurz unterheben.

Salat auf einem Teller anrichten. Hack auf dem Salat verteilen. Croûtons mit etwas Salz würzen und auf Salat und Hack verteilen. Den Cheddar mit den Fingern etwas zerdrücken und auf dem Salat verteilen. Schnittlauch in Stifte schneiden und über den Salat streuen. Zum Schluss alles mit etwas Zitronensaft und Würzöl Tomate beträufeln.

Steffen Henssler am 03. September 2022

Chinakohl-Salat mit Räuchertofu-Croûtons

Für 2 Personen:

1/4 Chinakohl	1 Knoblauchzehe	1/2 rote Peperoni
1/2 Apfel	1/2 Zitrone	1/2 Bund Koriander
2 Stangen Frühlingslauch	20 g Sojasprossen	4 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl	1 EL Chilisauc	1 Räuchertofu
3 EL Bratöl	1 EL Zucker	1-2 TL Mango-Chili-Öl

Den Chinakohl in grobe Stücke schneiden. Chinakohl in eine Schüssel geben, Knoblauch darüberreiben.

Peperoni in dünne Ringe, Apfel in kleine Würfel schneiden und beides in die Schüssel zum Chinakohl geben. Zitronenschale darüberreiben und anschließend die Zitrone darüber auspressen. Koriander fein hacken, Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden und beides zusammen mit den Sojasprossen zum Chinakohl geben.

3 EL Sojasauce, Chilisauc und Sesamöl zum Chinakohl-Salat geben, gut vermengen und marinieren lassen.

Währenddessen den Räuchertofu fein würfeln. Tofu-Würfel in heißem Bratöl scharf anbraten. Dann den Tofu samt Öl in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Tofu zurück in die heiße Pfanne geben, Zucker darüberstreuen, mit 1 EL Sojasauce ablöschen und kurz schwenken und auf einen Teller geben.

Chinakohl-Salat auf Tellern anrichten, etwas Mango-Chili-Öl darüberträufeln und mit den Tofu-Croûtons garnieren.

Steffen Henssler am 07. Juni 2022

Fleisch-Salat einmal anders

2 Personen	240 g Rinderfilet	1 Karotte
1/2 Pak-Choi	1 Apfel, geschält, geviertelt	4 EL Sojasauce
1/2 Zitrone	4 EL Olivenöl	2 EL Butter
1/2 Bund Frühlingslauch	2 EL gesalzene Erdnüsse	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit dem Messer plattieren und von beiden Seiten salzen. Das Fleisch in heißer Butter für jeweils 20 Sekunden von beiden Seiten garen. Das Fleisch herausnehmen und die Pfanne beiseitestellen.

Den Pak Choi in dünne Streifen, die Karotte in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen bei niedriger Hitze in die Fleisch-Pfanne geben und ca. 1 Minute garen.

Für die Marinade den Apfel im Standmixer zerkleinern.

Zitronensaft, Sojasauce und Olivenöl dazugeben und nochmals mixen.

Das Fleisch, die Karotten und den Pak Choi zusammen in eine Schale geben und mit Frühlingslauch, Erdnüssen und der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 13. Januar 2022

Garnelen-Salat mit Papaya

Für 2 Personen:

1 Papaya	8 Black Tiger Garnelen (8/12)	3 Limetten
1/2 Bund Koriander	1 grüne Peperoni	4 EL Butter
6 Stangen grüner Spargel	80 g Shiitake-Pilze	1 EL Sojasauce
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	
1-2 EL Würzöl	Mango-Chili	

Papaya entkernen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Papayawürfel in eine Schüssel geben. Spargel in schräge Stücke schneiden. Peperoni in Ringe schneiden. Spargel, Shiitake Pilze und Peperoni in heißem Olivenöl ca. 3 Minuten braten.

Währenddessen Garnelen entdarmen und die Garnelen bis zur Hälfte aufschneiden. Garnelen mit in die Pfanne geben. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Alles weiterbraten, bis die Garnelen so gut wie gar sind. Dann die Butter dazugeben, Pfanne vom Herd ziehen und die Butter schmelzen lassen. Limettensaft dazugeben, einmal kurz aufkochen und die Butter weiter schmelzen lassen.

Dann das Garnelen-Gemüse-Mischung samt Marinade zur Papaya in die Schüssel geben. Korianderblätter von den Stielen zupfen und dazugeben. Etwas Würzöl Mango-Chili angießen. Alles gut vermengen und anrichten. Zum Schluss mit etwas Sojasauce beträufeln.

Steffen Henssler am 26. November 2022

Glasnudel-Salat

Für 2 Personen:

80 g Glasnudeln	100 g Rotkohl	1 Karotte
1 Peperoni	2 Limetten, Saft	1 EL Zucker
1 Spur Fischsauce	2 EL Würzöl Sesam	2 Stangen Frühlingslauch
1 Bund Minze	1 Bund Koriander	2 EL Erdnüsse
1 EL Wokgewürz	1 Hähnchenbrust	1 EL Bratöl

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen.

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden.

Die Karotte mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.

Die Peperoni und den Frühlingslauch in Ringe schneiden.

Die Minze und den Koriander grob hacken.

Die Hähnchenbrust waagrecht halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die gekochten Glasnudeln mit 1 EL Würzöl Sesam vermengen.

Peperoni, Rotkohl, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten stehenlassen.

Die Hähnchenstreifen großzügig mit Wokgewürz würzen und für ca. 2 Minuten kräftig in heißem Bratöl anbraten.

Karotte, Frühlingslauch, Hähnchen, Minze und Koriander zum Rotkohl in die Schüssel geben, mit 1 EL Sesamöl und Fischsauce abschmecken. Glasnudeln und Erdnüsse ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 17. Februar 2022

Schichtsalat Orientalisch

Für 2 Personen:

1 Avocado	1 Zitrone	1 Römersalatherz
150 g Feta	1 Tasse Instant Couscous	2 Rote Bete, gegart
2 EL Sesampaste	1/2 Granatapfel	80 g Walnusskerne
2 Stangen Minze	50 ml	4 cl Gemüsebrühe
10 ccm Grenadine	120 ml Olivenöl	1 Msp. Currymix
1 Msp. Gewürzsalz		

Instant Couscous in eine Schüssel geben. Das Wasser für den Couscous erhitzen, Currymix dazugeben und verrühren. Das Curry-Wasser über den Couscous gießen und beiseitestellen.

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.

Römersalatherz halbieren und in grobe Streifen schneiden. Rote Bete und Fetakäse ebenfalls würfeln.

Für das Dressing Brühe in ein Glasgefäß mit Schraubverschluss füllen. Frisch gepressten Zitronensaft, Sesampaste, Grenadine, Gewürzsalz und Olivenöl zur Brühe ins Glas geben. Das Glas verschließen und kräftig schütteln.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Gewürzsalz würzen, vermengen und wieder glattstreichen. Erst Avocado, dann die Rote Bete und anschließend die Fetawürfel gleichmäßig auf dem Couscous schichten. Die Römersalat-Streifen auf die Fetawürfel geben. Walnüsse rösten und anschließend zusammen mit der Minze hacken. Beides über den Salat geben. Granatapfelkerne auslösen und on top auf den Salat geben. Das Dressing über den Salat gießen, mit Salatbesteck gut durchmischen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 05. Juli 2022

Schwein

Beef-Ananas-Burger

Für 2 Personen:

2 Burger Buns	4 EL Zucker	1/2 Ananas
1/2 rote Zwiebel	1/2 Chilischote	1/2 Knoblauchzehe
1 Msp. Salz	1 Spur Weißweinessig	240 g Schweinenacken
1 Msp. Fleischgewürz	4 EL Teriyaki-Barbecuesauce	1 Spur Apfelsaft
2 EL Bratöl	1 EL Butter	1 Avocado

Zucker in eine Pfanne geben, erhitzen und ca. 4 Minuten karamellisieren lassen. In der Zwischenzeit die Ananas schälen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und dann zum Karamell in die Pfanne geben. Kurz schwenken und für weitere 3 Minuten karamellisieren lassen.

Währenddessen rote Zwiebel in dünne Streifen, Chili mit kernen in Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alles zur Ananas in die Pfanne geben und vermengen. Mit Salz würzen und mit Weißweinessig ablöschen. Hitze reduzieren und ca. 2 Minuten weiter einkochen lassen.

Schweinenacken-Scheiben in dünne Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Fleischgewürz würzen und mit Teriyaki-Barbecuesauce bestreichen. 1 Minute marinieren lassen.

Apfelsaft zur Ananas geben und für weitere 3 Minuten einkochen.

In der Zwischenzeit Bratöl in einer Grillpfanne erhitzen und den marinierten Schweinenacken für jeweils 1 Minute von beiden Seiten scharf darin anbraten. Butter zum Fleisch in die Pfanne geben und nochmals darin wenden, bis es gar ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Avocado schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Untere Burgerbrötchen-Hälften auf Teller geben, mit Teriyaki-Barbecuesauce bestreichen, in Schichten das Ananas-Relish, die Avocado und den gegrillten Schweinenacken darauf anrichten. Einen Klecks Teriyaki-Barbecuesauce on top geben und mit den oberen Burgerbrötchen-Hälften verschließen.

Steffen Henssler am 31. März 2022

Cordon Bleu 'Schnitzel Art'

Für 2 Personen:

160 g Schweinerücken	2 Scheibe Kochschinken	2 Scheiben Raclette-Käse
1 Msp. Fleischgewürz	4 EL Mehl	2 Eier, verquirlt
8 EL Panko	6 EL Bratöl Butter	100 g Spinatsalat
125 g Himbeeren	1/2 Pfirsich	1-2 TL heller Essig
2 EL Würzöl	Sanddorn-Zitrone	1 Msp. süßer Traum
1 Limette	1 EL Butter	

Schweinerücken mit einem Fleischhammer plattieren.

Raclettekäse und gekochten Schinken darauflegen, nochmals leicht plattieren und die oberen Seiten mit Fleischgewürz würzen. Anschließend Cordon Bleus beidseitig in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und abschließend großzügig mit Panko panieren.

Cordon Bleus in heißem Bratöl auf der Fleischseite für ca. 3 Min. braten. Anschließend wenden und nochmals für ca. 2 Min auf der Schinken-Käse-Seite braten.

Währenddessen Spinatsalat und Himbeeren zusammen in eine Schale geben. Pfirsich in feine Stifte schneiden und ebenfalls zum Spinat geben. Den Salat mit den Händen locker kneten, damit die Himbeeren etwas zerfallen. Essig, Sanddorn-Zitronen-Öl, Sojasauce und Süßen Traum dazugeben und mit den Händen gut vermengen. Einen kleinen Spritzer Limettensaft dazugeben und nochmals vermengen.

Cordon Bleus zurück auf die Fleischseite wenden und Butter mit in die Pfanne geben. Cordon Blues in der zerlassenen Butter wenden, anschließend kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Gewürzsalz würzen.

Cordon Bleus zusammen mit dem Spinatsalat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 29. September 2022

Gegrillter Schweine-Nacken im Brötchen

Für 2 Personen:

2 Brötchen	2 Schweine-Nacken à 150 g	1 Gefrierbeutel
2 Spur Bier	2 EL Barbecue-Gewürz	3 EL Senf
2 EL Barbecue-Sauce Whisky	2 EL Barbecue-Sauce sweet	2 Tomaten
1 Avocado	2 rote Zwiebeln	4 Stangen grüner Spargel
1 Msp. Gewürzsalz		

Die Schweinenacken in einen Gefrierbeutel geben, Bier, Barbecue Gewürz, 2 EL Senf und Barbecue-Sauce Whisky dazugeben. Die Schweinenacken im geschlossenen Gefrierbeutel masieren und für ca. 10 Minuten darin marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und Tomaten quer halbieren. Die Avocado ebenfalls halbieren und entkernen. Schweinenacken, Spargelstangen, Zwiebel-, Tomaten und Avocadohälften mit den Schnittflächen nach unten für ca. 4 Minuten auf den heißen Grill legen.

Alles einmal wenden und für weitere 4 Minuten grillen.

Die Brötchen halbieren und alle Hälften mit insgesamt 1 EL Senf bestreichen. Die gegrillten Zwiebeln auseinandernehmen und auf die unteren Brötchenhälften legen. Die gegrillten Tomaten in Streifen schneiden und auf die Zwiebeln geben, ruhig etwas andrücken. Den gegrillten Spargel auf die Tomaten legen und mit etwas Gewürzsalz würzen. Die Schweinenacken von beiden Seiten mit Barbecue Sauce sweet bestreichen und auf den Spargel legen. Das Fruchtfleisch der gegrillten Avocado mit einem Löffel in der Schale etwas kleinstoßen, mit dem Löffel aus der Schale lösen und die oberen Brötchenhälften damit bestreichen. Die Brötchenhälften zusammenklappen und auf einen Teller geben.

Steffen Henssler am 25. Juni 2022

Gratinierter Champignon-Rahmschnitzel

Für 2 Personen:

2 Frühlingszwiebeln	250 g Champignons	4 Schweinerückensteaks (à 100g)
250 g Sahne	250 g Gouda (am Stück)	2 EL Bratöl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Fleischgewürz	2 EL Butter	

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Den grünen und weißen Teil der Frühlingszwiebeln getrennt in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Fleisch von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix oder mit Fleischgewürz würzen, anschließend in heißem Bratöl von einer Seite für ca. 2 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Champignons und weiße Zwiebelringe in die Pfanne zum Bratfett geben und darin ca. 2 Minuten braten. Butter dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen. Sahne dazugießen und kurz aufkochen lassen.

Steaks mit der noch nicht angebratenen Seite nach unten in die Champignonsauce setzen. Gouda fein reiben und über den Steaks verteilen. Fleisch im heißen Ofen ca. 5 Minuten garen und Käse gratinieren lassen.

Grüne Frühlingszwiebelringe über die fertigen Rahmschnitzel streuen.

Steffen Henssler am 05. Mai 2022

Grillfackeln

Für 2 Personen:

4 Schaschlickspieße 8 Sch. Schweinebauch 4 EL Barbecue Sauce sweet
1 EL Gewürzmix 2 EL Teriyaki Sauce

Schaschlickspieße für 5 Minuten in Wasser legen.

Jeweils 2 Scheiben Schweinebauch auf einen Schaschlickpieß wickeln. Dabei den vorderen Teil des Schweinebauchs aufpieksen und den Rest fest um den Spieß wickeln.

Barbecue Sauce sweet, Gewürzmix und Teriyaki Sauce zu einer Marinade verrühren. Anschließend die Schweinebauch-Spieße großzügig damit bestreichen.

Die Spieße für ca. 15 Minuten auf den heißen Grill legen und von allen Seiten knusprig grillen.

Steffen Henssler am 26. Juli 2022

Rahm-Geschnetzeltes mit Wasabi und Gurke

Für 2 Personen:

300 g Schweinerücken	1 Msp.	Fleischgewürz
2 EL Mehl	2 EL Bratöl Butter	1/2 Gurke
1 Zwiebel	300 g Champignons	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Fischgewürz	100 ml Weißwein	300 ml Sahne
1 TL Wasabipaste	1 TL Senf	1/2 Bund Dill

Schweinerücken schnetzeln, mit Gewürzsalz und Fleischgewürz würzen und mit 1 EL Mehl vermengen.

Dann in heißem Butter-Bratöl für ca. 2 Min. von allen Seiten scharf anbraten.

Währenddessen Gurke längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in normalstarke Halbmonde schneiden. Zwiebeln würfeln und Champignons in grobe Stücke schneiden.

Das Fleisch in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Zwiebeln und Champignons in die heiße Fleisch-Pfanne geben und ca. 5 Min. anbraten. Mit Gewürzsalz und Fischgewürz würzen, durchschwenken und 1 EL Mehl dazugeben. Nochmals schwenken und kurz anrösten, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verkocht ist, Sahne dazugießen und für ca. 3 Min köcheln lassen.

Wasabi und Senf zu den Rahm-Champignons in die Pfanne geben und gut verrühren. Dill grob hacken und zusammen mit den Gurkenscheiben ebenfalls mit in die Pfanne geben und vermengen. Zum Schluss das geschnetzelte Fleisch unterheben und für ca. 1 Min. erhitzen. Danach auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 06. Oktober 2022

Schweine-Filet mit rotem Spitzkohl-Salat

Für 2 Personen:

400 g Schweinefilet	100 ml Teriyaki-Sauce	Kirsche	1 Apfel
2 Zwiebeln	4-5 EL Olivenöl		1/2 roter Spitzkohl
1 TL Gewürzsalz	1 TL Pfeffermix		3 EL Weißweinessig
2 EL TK-Sauerkirschen			

Schweine-Filet-Scheiben mit den Händen etwas flach drücken, dann in einer Schüssel in der Teriyaki Sauce wenden und darin ca. 10 Minuten marinieren lassen.

Währenddessen Apfel und Zwiebel in Würfel schneiden.

Beides in einer Pfanne in 1-2 EL heißem Olivenöl 4-5 Minuten braten. Spitzkohl in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Apfel-Zwiebel-Mischung zum Spitzkohl in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig und 3 EL Olivenöl dazugeben und alles gut durchmengen.

Schweinefilets in einer gefetteten Grillpfanne erst von der einen Seite ca. 2 Minuten grillen, dann würzen und nochmals von der anderen Seite ca. 2 Minuten grillen.

Etwas Teriyaki Sauce darübergießen und aufgetaute Sauerkirschen mit etwas Saft dazugeben, kurz einkochen lassen und das Fleisch darin glasieren.

Spitzkohl-Apfel-Salat auf einem Teller anrichten, Schweinefilets darauf verteilen und den Ansatz aus der Pfanne samt Kirschen darübergießen.

Steffen Henssler am 31. Mai 2022

Schweine-Filet unter der Blätterteig-Haube

Für 2 Personen:

240 g Schweinefilet	3 Kräuterseitlinge	1 Zwiebel
50 g Spinat	2 EL Crème-fraîche	2 Scheiben Gouda
2 Blätterteigplatten	1-2 Eigelb	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	2-3 EL Bratöl	

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Schweinefilet in Stücke schneiden und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke von allen Seiten goldbraun braten.

Währenddessen Zwiebel in Streifen schneiden und Kräuterseitlinge würfeln.

Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Kräutersaitlinge in die Pfanne geben und im heißen Bratfett anbraten. Spinat klein schneiden, mit in die Pfanne geben und mitbraten, bis er zusammengefallen ist. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Gemüse in kleine Auflaufformen füllen und jeweils etwas Crème fraîche daraufgeben. Dann die gebratenen Fleischstücke daraufsetzen. Gouda etwas klein zupfen und auf dem Fleisch verteilen. Zum Schluss die Blätterteigplatten halbieren, großzügig von einer Seite mit Eigelb bestreichen und jeweils eine Blätterteighälfte mit der Eiseite nach unten auf die Förmchen setzen und gut verschließen.

Die Förmchen auf ein Backblech setzen. Alles im heißen Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur auf 215 °C erhöhen und die das Ganze nochmals ca. 7 Minuten backen. Förmchen aus dem Ofen nehmen und servieren.

Steffen Henssler am 06. Dezember 2022

Schweine-Kotelett mit Soja-Tomaten-Creme und Spinat

Für 2 Personen:

2 Schweinekoteletts	200 g Kirschtomaten	2 EL Butter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
250 g Babyspinat	1 EL Tomatenmark	4 EL Sojasauce
2 EL Apfelessig	150 ml Sahne	1 Msp. Muskatnuss
1 Msp. Gemüsegewürz	1 EL Sesam	1 Spur Sesamöl
2 EL Crème-fraîche	1 Msp. Fleischgewürz	100 g Mehl
2 Eier, geschlagen	150 g Panko	

Kirschtomaten klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kirschtomaten darin anschwitzen. Währenddessen Zwiebeln in feine halbe Ringe und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides in heißem Olivenöl anbraten. Babyspinat dazugeben, kurz schwenken und garen lassen. Tomatenmark zu den Kirschtomaten geben, verrühren und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Sojasauce ablöschen und Apfelessig dazugeben, kurz verkochen lassen. Dann Sahne dazugießen, verrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Den Spinat mit frisch geriebener Muskatnuss und Gemüsegewürz würzen und kurz schwenken. Sesamkörner darüberstreuen und Sesamöl dazugießen.

Alles gut vermengen und die Pfanne von der Hitze nehmen. Crème fraîche auf den Spinat geben und beiseitestellen.

Schweinekoteletts von beiden Seiten kräftig mit Fleischgewürz würzen. Dann in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und mit Panko panieren. Die panierten Schweinekoteletts in heißem Bratöl von jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.

Die Schweinekoteletts aus der Pfanne nehmen, kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Crème fraîche grob unter den Spinat rühren und jeweils neben die Schweinekoteletts geben.

Abschließend die Soja-Tomatencreme neben Kotelett und Spinat anrichten.

Steffen Henssler am 09. Juni 2022

Schweine-Rücken Steakhaus-Art

Für 2 Personen:

2 Schweinerückensteaks (à 150g)	1 Stange Porree in Scheiben	1 Portobello-Pilz, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt	1/2 Orange, Saft	2 EL Ketchup
200 ml Sahne	2 EL Fleischgewürz	krause Petersilie, gehackt
2 EL Mehl	2 EL Bratöl	1 Msp. Salz

Fleischscheiben mit dem Fleischgewürz würzen und in eine Schüssel geben. Mehl dazugeben und alles durchmischen. Fleisch im heißen Bratöl anbraten und anschließend herausnehmen.

Dann das Gemüse im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten.

Währenddessen Sahne, Ketchup, Orangensaft und 1 TL Fleischgewürz in eine Schüssel geben und verrühren.

Fleisch wieder zum Gemüse in die Pfanne geben und durchschwenken. Barbecue-Sahne dazugeben, nochmals alles durchschwenken, Sahne kurz einkochen lassen und alles mit Salz würzen.

Fleisch und Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Steffen Henssler am 08. März 2022

Suppen

Curry-Suppe

Für 2 Personen:

125 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ingwer	1 rote Chilischote	1 TL Salz
1 TL Zucker	1 1/2 TL	Currypulver
1 TL gelbe Currypulver	1 TL gelbe Currypaste	50 ml Weißwein
50 ml rotem Portwein	1 1/2 TL	Gemüsebrühepulver
125 ml Apfelsaft	1 Apfel	1 Banane
1 Orange, geviertelt	250 ml Sahne	

Die Zwiebel klein schneiden. Die Knoblauch-Zeihe in Scheiben schneiden. Die Chilschote in Ringe schneiden. Den Apfel und die Banane in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen Zwiebeln, Chili, Ingwer und Knoblauch dazugeben und alles 1-2 Minuten anbraten, bis die Butter leicht Farbe hat. Gelbe Currypaste dazugeben und verteilen. Dann Currypulver dazugeben.

Anschließend alles mit Weißwein und rotem Portwein ablöschen. Gemüsebrühepulver, 375 ml Wasser und Apfelsaft dazugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Apfel, Banane und Orange dazugeben und nochmals 5 Minuten köcheln. Salz und Zucker dazugeben und Sahne angießen. Alles nochmals aufkochen und fein pürieren.

Nach Wunsch alles durch ein Haarsieb geben.

Steffen Henssler am 24. März 2022

Hack-Lauch-Suppe

Für 2 Personen:

500 g gemischtes Hack	2 EL Bratöl	2 Stange Porree
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	2-3 TL Brühe
1 TL Gemüsegewürz	100 ml Weißwein	1/2 Camembert
200 g Schmelzkäse	100 g Crème-fraîche	100 ml Sahne
1 EL Butter	1 EL Mehl	

Bratöl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch ca. 7 Minuten darin anrösten.

In der Zwischenzeit die Lauchstangen längs halbieren und waschen. Anschließend in grobe Ringe schneiden.

Sobald das Wasser aus dem Hackfleisch verdunstet ist und zu rösten beginnt, den Lauch dazugeben. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und Lauch und Hack miteinander vermengen und für ca. 5 Minuten zusammen anschwitzen.

Wenn der Lauch zusammengefallen ist, mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend 500 ml Wasser, Brühepulver und Gemüsegewürz dazugeben, verrühren und für weitere 5 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Schale vom Camembert etwas abschneiden und anschließend den Käse grob würfeln.

Schmelzkäse, Camembertwürfel, Crème fraîche und Sahne in die Suppe geben. Bei niedriger Hitze alles verrühren und den Käse ca. 4 Minuten schmelzen lassen Währenddessen Butter und Mehl vermengen und zu Beurre manié verarbeiten. Etwas von der Beurre manié zum Andicken in die Suppe geben. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen, bis sich die Beurre manié auflöst. In Schüsseln anrichten.

Steffen Henssler am 07. April 2022

Weißer Bohnen-Suppe mit Backerbsen

Für 2 Personen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	300 g gekochte, weiße Bohnen	1 EL Butter
1 Msp. Gewürzsalz	50 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe
80 g Mehl	1 Ei	1 TL Zucker
1 TL Salz	1 EL Bratöl	1 Spur Milch
150 ml Sahne	1/2 L Rapsöl	1 Msp. Pfeffermix

Zwiebeln in halbe Ringe und Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides in einem Topf in heißem Olivenöl anschwitzen. Thymian und weiße Bohnen dazugeben, vermengen und alles für ca. 2 min. anschwitzen.

Butter zu den Bohnen geben, mit Gewürzsalz würzen und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein verkochen lassen. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 5 min. ohne Deckel köcheln lassen.

Währenddessen Mehl, Ei, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Unter Rühren Bratöl und nach und nach Milch dazugeben. Anschließend alles kräftig zu einem glatten Teig verrühren. Sahne in den Topf zu den Bohnen geben und für weitere 2-3 min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Rapsöl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Den Backerbsen Teig durch eine Lochkelle ins heiße Frittierfett fließen lassen und knusprig ausbacken.

Die Backerbsen aus dem Fett schöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit einem Stabmixer die Bohnensuppe fein pürieren. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Backerbsen garnieren.

Steffen Henssler am 14. April 2022

Vegetarisch

Bandnudeln mit Teriyaki-Trüffel-Soße

Für 2 Personen:

250 g Bandnudeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	10 Champignons	2 EL Butter
1 frischer Trüffel	1 Spur Weißwein	200 ml Sahne
60 ml Teriyaki-Trüffelsauce	20 g Parmesan	

Bandnudeln in kochendem Salzwasser al dente garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel in feine Streifen und Knoblauch klein schneiden. Beides in heißem Olivenöl ca. 2 Minuten anschwitzen.

Währenddessen Champignons in feine Scheiben schneiden und anschließend mit in die Wok-Pfanne geben. Salzen und für weitere 2 Minuten mitgaren.

Butter dazugeben und schmelzen lassen.

Etwas frischen Trüffel in feine Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. In die Wok-Pfanne geben, vermengen und mit anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Sahne dazugeben und ca. 2 Minuten einköcheln lassen.

Abschließend Teriyaki-Trüffelsauce unterrühren Die gegarte Pasta in die Wok-Pfanne geben und in der Sauce schwenken.

Auf Tellern anrichten. Parmesan darüber streuen und frischen Trüffel darüber reiben bzw. hobeln.

Steffen Henssler am 05. April 2022

Blumenkohl im Ganzen aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 Blumenkohl, mit Blättern	1 Zitrone	1/2 Bund Schnittlauch
1 kleine Zwiebel	1/2 TL Senf	8 EL Olivenöl
4 TL Gemüsegewürz	2 EL Gewürzöl Sanddorn-Zitrone	1 Msp. Salz
1 Msp. Zucker		

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die kleine Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Blumenkohl mit dem Strunk nach oben in kochendes Salzwasser setzen, Topf mit dem Topfdeckel abdecken und den Blumenkohl ca. 7 Minuten kochen lassen.

Dann den Blumenkohl herausnehmen und mit dem Strunk nach unten in eine Auflaufform setzen.

Blumenkohl mit dem Gemüsegewürz würzen und Olivenöl darüberträufeln. Mit Salz würzen.

Blumenkohl im heißen Backofen bei 220 °C Umluft ca.

20 Minuten garen.

Währenddessen für die Vinaigrette Zwiebel, Schnittlauch, Zitronensaft, Senf, Zucker und 2 TL Gemüsegewürz in eine Schüssel geben, Olivenöl dazugießen und alles verrühren.

Backofen grill nach ca. 20 Minuten zuschalten und den Blumenkohl unter dem heißen Grill 3-4 Minuten grillen.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit etwas Sanddorn-Zitronenöl beträufeln. Mit etwas Gemüsegewürz würzen. Vinaigrette zum Blumenkohl servieren.

Steffen Henssler am 15. März 2022

Brokkoli-Pilz-Pfanne mit Zitronen-Soja-Butter

Für 2 Personen:

1 Brokkolistiel	80 g gemischte Pilze	1 EL Butter
4 EL Olivenöl	1/2 Zitrone	1 EL Sojasauce
20 g Parmesan	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Den Brokkolistiel fein runterschneiden. Den dicken unteren Teil des Stiels schälen und anschließend ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli in heißem Olivenöl für ca. 1 Minute scharf anbraten. Währenddessen die Pilze in grobe Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Noch etwas Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 2-3 Minuten weiter braten und anschließend Butter, Zitronensaft und Sojasauce dazugeben. Alles einmal durchschwenken. Die Pfanne von der Hitze nehmen und Parmesan drüber reiben. Auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 22. Januar 2022

Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung

Für 2 Personen:

1 Zwiebel, gewürfelt	1 Knoblauchzehe, gewürfelt	3-4 EL Olivenöl
1 Msp. Salz	250 g Blattspinat	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	200 g Ricotta	8 Cannelloni
400 ml passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark	1 Msp. ital. Gewürz
1 Msp. Würzkraft	2 Mozzarellakugeln	

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel in heißem Olivenöl anschwitzen. Spinatblätter in kochendem Salzwasser $\frac{1}{2}$ Minute zusammenfallen lassen und anschließend über einem Sieb abgießen und gut ausdrücken. Dann den Spinat fein hacken, zu Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten mitbraten. Das Ganze mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Die Spinatmischung in eine Schüssel geben, Ricotta dazugeben und alles gut verrühren. Dann die Cannelloni mit der Spinat-Ricottamischung füllen und die gefüllten Nudeln nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Passierte Tomaten mit Italian Gewürz und Würzkraft würzen. Tomatenmark und 2 EL Olivenöl dazugeben und alles gut verrühren. Dann die Tomatensauce über den Cannelloni in der Auflaufform verteilen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Tomatensauce verteilen. Das Ganze im heißen Ofen ca.

35 Minuten garen. Herausnehmen und servieren.

Steffen Henssler am 13. Dezember 2022

Champignon-Pfanne alla Caprese

Für 2 Personen:

300 g Champignons	1-2 EL Olivenöl	3 Scheiben Speck
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Peffermix	1 Msp. ital. Gewürz
3-4 Tomaten	1 Mozzarella (Kugel)	1/2 Bund Schnittlauch

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Stiele der Champignons abschneiden, die Pilze in der Pfanne verteilen und im heißen Olivenöl insgesamt ca. 8 Minuten braten.

Speck in breite Scheiben schneiden. Sobald die Champignons eine leicht braune Farbe haben, den Speck mit in die Pfanne geben und alles weiterbraten, bis die Champignons ca. 8 Minuten gebraten haben.

Alles mit Salz, Pfeffer und Italian Gewürz würzen, nochmals kurz anrösten und die Pfanne anschließend von der Hitze nehmen.

Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Tomatenscheiben auf den Champignons verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Mozzarellascheiben darauf verteilen.

Das Ganze in der Pfanne unter dem heißen Backofengrill gratinieren. Schnittlauch in Stifte schneiden und die Champignonpfanne vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Steffen Henssler am 26. Mai 2022

Chinesische Pfannkuchen mit Dip

Für 2 Personen:

250 g Mehl	1/2 TL Salz	180 ml warmes Wasser
3 Frühlingszwiebeln	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
4-5 EL Rapsöl	3 EL Sojasauce	50 ml Essig
1 Msp. Zucker	1 EL Sesamsaat	1 EL Mehl

Mehl, Salz und warmes Wasser in einer Schüssel erst mit einem Löffel, dann mit den Händen zu einem Teig verkneten. Teig vierteln und die Teigviertel zu Bällen rollen.

Das Grün von den Frühlingszwiebeln in Ringen herunterschneiden. Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen etwas glatt drücken und dann mit einem Nudelholz ausrollen. Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Dann den Teig aufrollen, anschließend die Teigrolle zu einer Schnecke einrollen. Zum Schluss die Teigschnecke wieder auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ausrollen.

Für den Dip Chilischote in feine Ringe schneiden.

Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides zusammen in 3 EL heißem Rapsöl anrösten. Würzöl aus der Pfanne in eine Schüssel gießen und kurz etwas abkühlen lassen.

Dann Sojasauce, Essig, 1 EL Wasser und Zucker dazugeben und zum alles gut Schluss verrühren. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Teigfladen nacheinander im heißen Öl von beiden Seiten zu Pfannkuchen ausbacken. Sesamkörner daraufstreuen und die Pfannkuchen mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 15. September 2022

Dreierlei vom Blumenkohl

Für 2 Personen:

1 Blumenkohl	3 mehligk. Kartoffeln	150 ml Sahne
1 EL Butter	1 Msp. Muskatnuss	2-3 TL Gemüsebrühe
1/2 Zitrone	5 Kirschtomaten	3 Stangen Basilikum
1 Limette	3-4 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gemüsegewürz	1 Spur Würzöl Trüffel	

Den Blumenkohl in drei Teile aufteilen.

Für den Blumenkohl-Kartoffel-Stampf Kartoffeln schälen und grob würfeln. Röschen vom Blumenkohl schneiden.

Kartoffeln und Blumenkohlröschen im Verhältnis 1:1 in kochender Brühe garkochen.

Für den gegrillten Blumenkohl ein weiteres Drittel Blumenkohl in Scheiben schneiden. 1-2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze unter mehrmaligen Wenden insgesamt 12-15 Minuten grillen.

Für den roh marinierten Blumenkohl, das letzte Drittel Blumenkohl fein herunterschneiden. Kirschtomaten fein hacken. Blumenkohl und Tomaten in eine Schüssel geben. Limettensaft dazugeben. Mit Gewürzsalz und Gemüsegewürz würzen. Ca. 2 EL Olivenöl dazugießen.

Basilikum grob hacken und mit dazugeben. Alles einmal kurz umrühren.

Für den Blumenkohl-Kartoffel-Stampf Blumenkohl und Kartoffeln über einem Sieb abgießen, wieder in den Topf geben und etwas ausdampfen lassen. Erst dann die Sahne dazugeben, kurz aufkochen und leicht einköcheln lassen. Butter dazugeben und darin schmelzen lassen.

Muskatnuss darüberreiben und mit Gewürzsalz würzen.

Topf vom Herd nehmen und Kartoffeln und Blumenkohl mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit Gewürzsalz abschmecken. Blumenkohl-Kartoffel-Stampf auf einem Teller anrichten.

Den gegrillten Blumenkohl neben dem Blumenkohl-Kartoffel-Stampf anrichten. Mit Gewürzsalz würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und etwas Würzöl Trüffel darübergießen.

Steffen Henssler am 06. September 2022

Feta-Pasta aus dem Ofen

Für 2 Personen:

250 g Pasta, Fusilli	250 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Thymian	8 EL Olivenöl
2 EL ital. Kräutermischung	1 Fetakäse	Basilikumblätter

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Kirschtomaten in eine Auflaufform geben. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Rosmarin und Thymian grob hacken bzw. zupfen. Anschließend alles zu den Tomaten in die Auflaufform geben. Olivenöl über den Tomaten verteilen, mit Italian Würzer würzen und den Feta darüber grob zerbröckeln. Alles kurz vermengen.

Auflaufform für ca. 25 Minuten in den heißen Backofen stellen.

Währenddessen Pasta in kochendem Salzwasser al dente garen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Den Tomaten-Feta-Mix in einen Topf oder eine große Schale geben und darin mit der gegarten Pasta gut vermengen.

Auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Steffen Henssler am 29. März 2022

Für Spargel mit Tomaten-Salsa

Für 2 Personen:

6 Stangen geschälter weißer Spargel	5 EL Mehl	3 Eier
5 EL Panko (jap. Paniermehl)	5 EL Bratöl	3 Tomaten
1/2 rote Zwiebel	1 Zitrone	2 EL Sojasauce
1 TL Zucker	1 TL Gemüsebrühe	1/2 Bund Koriander
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Spargelstangen erst in Mehl, dann in verquirltem Vollei und zum Schluss in Panko oder Paniermehl wenden.

Dann alles ein zweites Mal panieren. Die Spargelstangen noch mal in Ei, dann noch mal in Panko oder Paniermehl wenden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstangen in heißem Bratöl unter Wenden ca. 4 Minuten braten.

Strunk aus den Tomaten herauschneiden, dann das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln und zu den Tomaten geben. Zitronensaft darüber auspressen, Sojasauce angießen, Zucker und Gemüsebrühepulver darüberstreuen. Korianderblätter klein hacken und dazugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl und Mango-Chili-Öl angießen.

Nach ca. 4 Minuten Butter zum Spargel geben und den Spargel im Butter-Öl-Gemisch 1 Minute weiterbraten.

Spargel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel mit Tomaten-Salsa anrichten.

Steffen Henssler am 07. Mai 2022

Gebackener Tomaten-Reis mit Feta

Für 2 Personen:

250 g roher Langkorn-Reis	7 Tomaten	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Basilikum	1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. Würzkraft
3 EL Kapern	3 EL Kalamata-Oliven	1 Feta

Reis nach Packungsanleitung bissfest garen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Währenddessen Tomaten, Knoblauch und Basilikum in einer Küchenmaschine pürieren und mit Italian Gewürz und Würzkraft würzen.

Den gekochten Reis in eine Auflaufform geben. Kapern und Oliven unterheben und den Tomatensud darübergeben, alles gut vermengen und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Nochmals mit Italian Gewürz würzen. Den Feta zerbröckeln und auf dem Reis verteilen.

Die Auflaufform für ca. 13 Min. in den heißen Ofen geben.

Steffen Henssler am 15. November 2022

Gebratene Pasta 'Bloody Mary'

Für 2 Personen:

250 g Tortiglioni	4 EL Olivenöl	2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 getrocknete Tomaten
2 EL Tomatenmark	10 ccm Wodka	1 Pack. stückige Tomaten
1 Spur Sojasauce	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Nudeln in kochendem Salzwasser 6 Minuten fast al dente kochen. Anschließend 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pasta in die Pfanne geben und scharf anbraten.

Währenddessen den Staudensellerie halbieren und den unteren Teil in dünne Scheiben schneiden. Die Blätter beiseitelegen. Die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden.

Das Tomatenmark zu den Nudeln geben und damit vermengen. Das geschnittene Gemüse mit in die Pfanne geben und zusammen mit den Nudeln anbraten. Einen weiteren EL Olivenöl dazugeben, weiter anbraten und anschließend mit Wodka ablöschen. Die stückigen Tomaten in die Pfanne geben, alles miteinander vermengen und köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Blätter vom Sellerie abzupfen Die Pasta noch einen Moment ziehen lassen, anschließend einen Schuss Sojasauce dazugeben und mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken.

Pasta auf einem Teller anrichten, noch etwas Wodka darüber träufeln und mit Sellerieblättern garnieren.

Steffen Henssler am 01. Januar 2022

Gegrillte Aubergine mit mariniertem Feta

Für 2 Personen:

2 Aubergine	150 g Feta	2 Zitronen
2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 rote Peperoni	6 EL Olivenöl
1 Msp. Salz		

Auberginen halbieren. Die Schnittflächen der Auberginen mit dem Messer kachelförmig tief einritzen. Die eingeschnittenen Flächen kräftig salzen und anschließend zum Entwässern für mind. 30 Minuten mit den Schnittflächen nach unten auf einen Teller legen.

Die Schnittflächen der Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen und anschließend mit insgesamt 2 EL Olivenöl bestreichen. Dann die Auberginen mit den Schnittflächen nach unten für 6 Minuten auf den heißen Grill legen. Die Peperoni ebenfalls dazulegen.

Währenddessen den Fetakäse in einer Schüssel zerbröseln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zum Feta geben. Zitronensaft darüberpressen, mit Pfeffermix würzen und 4 EL Olivenöl dazugeben. Alles vermengen, beiseitestellen und marinieren lassen.

Aubergine und Peperoni wenden und für ca. 2 Minuten fertig grillen. Die Haut der Peperoni nach Bedarf etwas abziehen, in kleine Ringe schneiden und mit dem marinierten Feta vermengen.

Die Auberginen mit den Schnittflächen nach oben auf Teller geben und den marinierten Feta darauf verteilen.

Steffen Henssler am 14. Juli 2022

Gegrillter Spargel mit Miso-Mayonnaise

Für 2 Personen:

10 Stangen weißer Spargel	1 Msp. Salz	1 EL Zucker
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzmix
3 EL Olivenöl	1 Eigelb	100 ml Rapsöl
1 Spur Zitronensaft	1 TL Senf	20 g rote Misopaste
1 TL Sojasauce	1 EL Crème-fraîche	7 Schaschlickspieße

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen Spargelstangen schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Zucker ins kochende Wasser geben und den Spargel 1 $\frac{1}{2}$ Minuten darin kochen.

Den noch knackigen Spargel aus dem Wasser schöpfen und kurz auskühlen lassen. Spargelstangen und Schaschlickspieße halbieren. Jeweils 3 Spargelhälften an den vorderen und hinteren Enden auf 2 halbe Schaschlickspieße spießen.

Die Spargel-Päckchen mit Gewürzsalz und Pfeffermix oder Gewürzmix würzen, Olivenöl darübergeben und anschließend den Spargel von allen Seiten damit marinieren.

Die Spargelpäckchen für jeweils 5 Minuten von beiden Seiten in einer heißen Grill-Pfanne grillen. Währenddessen Eigelb und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Misopaste und Senf einrühren und nach und nach unter Rühren das Rapsöl einlaufen lassen und cremig schlagen. Danach $\frac{1}{2}$ TL Zucker, Sojasauce und Crème fraîche unterrühren.

Spargel-Päckchen aus der Grillpfanne nehmen, auf Tellern anrichten und die Miso-Mayonnaise dazureichen.

Steffen Henssler am 10. Mai 2022

Geschmorter Chinakohl 'Asia Style'

Für 2 Personen:

1 Chinakohl	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	1 Peperoni (Ringe)
2 Knoblauchzehen	150 ml Sake (Reiswein)	8 EL Sojasauce
2 EL Zucker	2-3 EL Wokgewürz	2 EL Bratöl
4 EL Butter (optional)		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Sake, Sojasauce, Peperoni, Knoblauch, Zitronensaft und -Abrieb und Zucker zusammen in einen Topf geben und einmal aufkochen. Anschließend den Sud von der Hitze nehmen.

Chinakohl-Viertel mit Alufolie umwickeln, so dass eine Schnittfläche frei bleibt. Die freien Schnittflächen kräftig mit Wokgewürz würzen und anschließend in heißem Bratöl für 2-3 Minuten bei voller Hitze anbraten. Hitze abstellen und den umwickelten Chinakohl einmal in der Pfanne wenden, so dass die freien Schnittflächen nach oben zeigen.

Den Sud über die angebratenen Schnittflächen verteilen.

Wahlweise auf jedes Chinakohl-Viertel noch einen EL Butter geben, anschließend den Chinakohl in der Pfanne für ca. 10 Minuten in den heißen Backofen schieben.

Chinakohl in der Alufolie auf einen Teller geben und ein Schälchen Sojasauce dazureichen.

Steffen Henssler am 04. Januar 2022

Gratinierter Curry-Blumenkohl

Für 2 Personen:

1/2 Blumenkohl 3 EL Olivenöl 1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix 1 Msp. Currymix 1 EL Butter
4 Scheiben Käse

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden und im heißen Olivenöl ca. 10 Minuten von allen Seiten braten. Butter dazugeben, Blumenkohl mit Gewürzsalz, Pfeffermix und ordentlich Currymix würzen und alles ca. 2 Minuten rösten. Käsescheiben auf den Blumenkohl verteilen und den Blumenkohl in der Pfanne im heißen Ofen ca. 10 Minuten überbacken oder unter dem heißen Grill gratinieren.

Steffen Henssler am 08. Dezember 2022

Kartoffel-Kürbis-Gratin

Für 2 Personen:

500 g mehligk. Kartoffeln 500 g Hokkaido-Kürbis 300 ml Sahne
1 Ingwer 1/2 rote Chilischote, 1/2 Orange
1 TL Currymix 80 g gerieb. Cheddar 1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Würzkraft

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Kartoffel fein reiben. Kürbis entkernen und Fruchtfleisch ebenfalls fein hobeln. Alles vermengen. Ingwer und Orangenschale darüberreiben. Saft von 1/2 Orange und Chili dazugeben. Mit Gewürzsalz, Currymix und Würzkraft würzen. Alles gut vermengen und durchziehen lassen.

Sahne angießen und alles nochmals gut durchrühren.

Kartoffel-Kürbis-Mischung in eine Auflaufform füllen, verteilen und flach drücken. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten backen. Kurz herausziehen, Cheddar darüberstreuen und das Ganze nochmals kurz im Ofen überbacken.

Steffen Henssler am 01. Dezember 2022

Knusprige Ofen-Pommes einmal anders

Für 2 Personen:

750 g mehligk. Kartoffeln	1/2 Apfel	1/2 rote Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie	1 grüne Peperoni	3 EL Olivenöl
1 Eigelb	100 ml Rapsöl	1 TL Senf
150 g Crème-fraîche	1 EL Sojasauce	1 Spur Zitronensaft
1 TL scharfe ChilisaUCE	1 TL Würzöl Sesam	100 ml Teriyakisauce
1 EL Würzöl Mango-Chili	1 EL Gewürzmix	

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.

Den halben Apfel in feine Scheiben schneiden.

Die halbe, rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden.

Die Petersilie fein hacken.

Die Peperoni in Ringe schneiden.

Olivenöl über die Kartoffelspalten geben und mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen. Alles gut miteinander vermengen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für ca. 30 Minuten in den heißen Ofen schieben.

Für die Mayonnaise:

Eigelb und Senf mit einem Schneebesen vermengen, einen Spritzer Zitronensaft und nach und nach unter weiterem Rühren Rapsöl dazugeben, bis der Dip eine cremige Konsistenz annimmt. Anschließend noch 1 EL Crème fraîche, Sojasauce, Sesamöl und ChilisaUCE unterrühren.

Für die Teriyakicreme:

Die Teriyakisauce in einem Topf erhitzen, 100 g Crème fraîche dazugeben und mit einem Schneebesen vermengen.

Für das Mango Chutney:

Rote Zwiebel, Apfel und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen, Würzöl Mango-Chili dazugeben und alles miteinander vermengen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit in die Schüssel geben.

Kartoffeln auf Tellern anrichten und die Dips dazu reichen.

Steffen Henssler am 22. Februar 2022

Knuspriges Blumenkohl-Steak

Für 2 Personen:

2 Scheiben Blumenkohl	2 Eier, geschlagen	4 EL Mehl
100 g Panko	1 Zwiebel, gewürfelt	1 EL Senf
1 EL grober Senf	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	1 TL Brühepulver
100 ml Sahne	1 EL Butter	100 ml Bratöl

Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel in heißer Butter anschwitzen. Anschließend Senf, groben Senf, Saft einer halben Zitrone und Brühepulver dazugeben und miteinander vermengen. Mit 2 Kellen Blumenkohl-Kochwasser auffüllen und für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. Dann den Blumenkohl in Mehl wenden, durchs Ei ziehen und abschließend großzügig mit Panko panieren Sahne zur Senf-Zitronen-Sauce geben und weiter köcheln lassen.

Währenddessen Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hitze reduzieren und den Blumenkohl im heißen Bratöl jeweils ca. 2 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.

Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Senf-Zitronen-Sauce kurz mit einem Pürierstab mixen. Das Blumenkohlsteak auf einen Teller geben, die Sauce darum herum anrichten und mit etwas Zitronenabrieb garnieren.

Steffen Henssler am 08. Februar 2022

Linsen-Schnitzel mit Gurken-Salat

Für 2 Personen:

150 g rote Linsen	1/2 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	6 EL Haferflocken	2 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gewürzmix	1/2 Gurke	120 g griech. Joghurt
1 Spur Essig	1 Msp. Würzkraft	150 g Cornflakes (ungesüßt)
5-7 EL Bratöl	2 EL Barbecue-Sauce	Whiskey

Die Linsen 24 Stunden in Wasser einweichen.

Die Linsen abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine geben. Zwiebel, Knoblauch und Chili grob schneiden, mit zu den Linsen geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Dann Haferflocken dazugeben, kräftig mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen und nochmals pürieren. Die Linsenmasse in eine Schüssel geben.

Petersilie grob hacken und mit der Linsenmasse vermengen.

Gurken in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Curryöl bei mittlerer Hitze erwärmen und mit dem Currymix vermengen. Dann das Curryöl und -pulver bei hoher Hitze kurz anrösten. Griechischen Joghurt, geröstetes Curryöl und Essig zu den Gurken geben, mit Würzkraft und Gewürzsalz würzen und anschließend gut vermengen. Gurkensalat beiseitestellen und durchziehen lassen.

Währenddessen Cornflakes zerbröseln und auf einen Teller geben. Die Linsenmasse mit den Händen behutsam zu Bällen rollen. Die Linsen-Bälle nach und nach auf die Cornflakes legen, etwas plattdrücken, mit einem Pfannenwender wenden und nochmals etwas in die Cornflakes drücken, so dass die Schnitzel von beiden Seiten großzügig mit Cornflakes paniert sind Die fertig panierten Schnitzel in reichlich heißem Bratöl beidseitig knusprig ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gurkensalat und Schnitzel auf Tellern anrichten.

Gurkensalat mit etwas Curryöl beträufeln und etwas Barbecue Sauce dazureichen.

Steffen Henssler am 25. Oktober 2022

Mac and Cheese einmal anders

Für 2 Personen:

250 g Makkaroni	4 Frühlingszwiebeln	80 g Butter
60 g Baguette	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
50 ml Teriyaki-Soße	250 ml Milch	250 ml Sahne
250 g alter Cheddar		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Makkaroni in kochendem Salzwasser ankochen (ca. Hälfte der Kochzeit). Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Währenddessen Baguette in dünne Scheiben und anschließend in dünne Streifen schneiden. Brot mit in die Butter geben und mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teriyaki-Soße dazugießen und kurz anschwitzen. Milch und Sahne dazugießen und ca. 3 Minuten einkochen lassen.

$\frac{3}{4}$ des Cheddars dazugeben und in der Flüssigkeit auflösen.

Makkaroni abgießen, abtropfen lassen, zu der Soße in den Topf geben und gut durchrühren. Alles in eine Auflaufform geben, Rest Cheddar darüberstreuen und im heißen Ofen 10-12 Minuten überbacken.

Steffen Henssler am 14. Juni 2022

Muscheltopf asiatisch

Für 2 Personen:

1 grüne Peperoni	1 Ingwer	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
1/2 Zucchini (halbe Scheiben)	50 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln
2-3 EL Bratöl	3 Stangen Zitronengras	1 Limette
1 EL grüne Currypaste	750 g Miesmuscheln	300 ml Kokosmilch
1 Msp. Fischgewürz		

Peperoni in Ringe, Ingwer in Scheiben schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen. Peperoni, Ingwer, Knoblauch, Zucchini, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln in den Topf geben und im heißen Öl braten.

Zitronengras mit den Messerrücken anschlagen und mit anbraten. Currypaste mit in den Topf geben, einmal durchrühren. Limette halbieren, auspressen und Saft sowie eine Limettenhälfte mit in den Topf geben. Alles gut verrühren. Dann die Miesmuscheln dazugeben und die Muscheln ca. 1 Minute mitbraten. Kokosmilch angießen und alles mit Fischgewürz würzen.

Topf mit einem Deckel verschließen und die Muscheln ca. 5 Minuten garen, bis sie sich öffnen. Muscheln mit dem Sud servieren.

Steffen Henssler am 17. November 2022

One-Pot-Pasta alla Caprese

Für 2 Personen:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 getrock. Tomaten
3-4 EL Olivenöl	250 g Pasta	1 Dose Kirschtomaten
1 Msp. Gemüsebrühe	1 Msp. Bolognese-Gewürz	1 Msp. Gewürzsalz
125 g Mozzarella	1 EL Frischkäse	1/2 Bund Basilikum

Zwiebel und getrocknete Tomaten in dünne Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen für ca. 2 Min. in heißem Olivenöl scharf anbraten.

Rohe Pasta, Kirschtomaten und Wasser dazugeben und mit Gemüsebrühepulver, Bolognese Gewürz und Gewürzsalz würzen. Alles gut vermengen, mit geschlossenem Deckel aufkochen und ca. 1 Min. kräftig köcheln lassen. Hitze reduzieren und weiterhin mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Mozzarella grob würfeln.

Pasta nochmals gut vermengen und die Kirschtomaten mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken. Mozzarella, Frischkäse und Basilikum dazugeben und so lange rühren, bis sich der Frischkäse aufgelöst hat und der Mozzarella beginnt zu schmelzen.

Auf Tellern anrichten, mit frischem Basilikum garnieren und mit etwas Tomaten Öl beträufeln.

Steffen Henssler am 27. Oktober 2022

Pimientos de Padrón

Für 2 Personen:

200 g Pimientos	2 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 rote Peperoni	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
1-2 EL Teriyaki-Sauce		

Hitzebeständige Pfanne auf den heißen Grill stellen und aufheizen. Olivenöl in die heiße Pfanne geben und Pimientos ca. 10 Minuten darin braten. Nach 3 Minuten die Pimientos mit Gewürzsalz würzen und mit einer Fleischgabel anpieksen, damit sie nicht aufplatzen.

Zwischendurch immer wieder in der Pfanne schwenken.

In der Zwischenzeit Peperoni in dünne Ringe, Knoblauch in feine Scheiben und Petersilie in feine Streifen schneiden.

Peperoni, Knoblauch und Petersilie zu den Pimientos in die Pfanne geben, durchschwenken und ca. 1 ½ Minuten mitrösten.

Nach Bedarf Teriyaki-Trüffel-Sauce dazugeben, schwenken und kurz glasieren lassen; auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 09. Juli 2022

Polenta-Pizza

Für 2 Personen:

1 Zwiebel	250 g Kirschtomaten	3 EL Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	2 EL ital. Gewürz
1 EL Butter	200 g Polenta	1 Knoblauchzehe
1 grüne Peperoni	1 Zweig Rosmarin	Basilikumblätter

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Währenddessen Zwiebel in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen und gleich danach Kirschtomaten ins heiße Olivenöl geben, Hitze reduzieren und für ca. 10 Min. mit geschlossenem Topfdeckel anschwitzen.

In der Zwischenzeit 1 EL Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen. Währenddessen grüne Peperoni in dünne Ringe und Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Beides im heißen Olivenöl anschwitzen. Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und mit im Olivenöl anrösten, mit 1 EL Italian Gewürz würzen und für eine ½ Minute weiterrösten. 400 ml Wasser dazugießen, die Polenta dazugeben, einrühren, kräftig salzen und warten, bis die Polenta andickt. Unter ständigem Rühren die Polenta für ca. 5 Minuten im Topf rösten, bis eine Art Kloß entsteht.

Backpapier auf ein Backblech legen und den Ring einer Springform darauflegen. Die Innenseite des Ringes und das Backpapier mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Den Polenta-Kloß in den Ring setzen und durch Drücken gleichmäßig darin verteilen und in Form bringen. Dann den Ring vom Blech nehmen.

Tomaten kräftig mit Gewürzsalz, Pfeffermix und 1 EL Italian Gewürz würzen und anschließend mit einem Kochlöffel zerdrücken und alles gut vermengen. Die Hitze wieder hochstellen und für ca. 1-2 Minuten unter Rühren einkochen lassen. Butter untermischen und Tomatensauce von der Hitze nehmen.

Tomatensauce gleichmäßig auf der Polenta verstreichen.

Grobgezapfte Basilikumblätter und Mozzarellascheiben auf der Tomatensauce verteilen. Polenta-Pizza für ca. 15 Min in den heißen Ofen geben.

Steffen Henssler am 25. August 2022

Spaghetti alla Miracoli

Für 2 Personen:

200 g Spaghetti	4 EL Tomatenmark, 3-fach konz.	400 ml Kochwasser
1 Knoblauchzehe	1 grüne Peperoni	2 EL italen. Gewürz
2 EL Olivenöl	40 g Parmesan, gerieben	1/2 Bund Basilikum

Spaghetti in kochendem Salzwasser fast al dente garen (ca. 11 min.).

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Peperoni in Ringe schneiden.

Knoblauch und Peperoni in einem Topf für ca. 1,5 min. in heißem Olivenöl anrösten.

Tomatenmark dazugeben, verrühren und für eine halbe Minute mitrösten. Anschließend Kochwasser von den Nudeln abschöpfen und mit zum Tomatenansatz geben, umrühren, Hitze reduzieren und mit italienischem Gewürz würzen. Für ca. 1 Minute leicht köcheln lassen.

Nudeln in die Tomaten-Soße geben und darin ca. 1-2 Minuten al dente garen.

Spaghetti samt Soße auf Tellern anrichten und mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Steffen Henssler am 05. März 2022

Spaghetti Margherita

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	3 Strauchtomaten	50 g Zucker
1/2 Bund Basilikum	1 Burrata	50 ml Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	Zwiebel
Knoblauchzehe	1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. ital Würzöl
2 EL Olivenöl		

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Tomaten halbieren, mit den Schnittflächen in Zucker drücken und dann mit den Schnittflächen nach unten in einen heißen Topf setzen und den Zucker karamellisieren lassen.

Währenddessen Basilikum und 50 ml Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Burrata zerpuffen, zum Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, in die Küchenmaschine geben und alles cremig mixen.

Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Fein geschnittene Zwiebel, fein geschnittenen Knoblauch und 2 EL Olivenöl zu den karamellisierten Tomaten geben. Tomaten mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken, Hitze reduzieren und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Gewürzsalz und Italian Gewürz würzen und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Basilikum-Burrata-Creme großzügig auf Tellern verstreichen, die gegarte Pasta darauf anrichten und die Tomatensauce über der Pasta verteilen. Mit frischem Basilikum garnieren und mit etwas Würzöl Italian beträufeln.

Steffen Henssler am 03. November 2022

Spaghetti mit Aubergine und Tomate

Für 2 Personen:

1 Aubergine	8 Kirschtomaten	1/2 Peperoni
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Thymian
1 Msp. Pfeffermix	1 EL Gewürzmix	100 ml Olivenöl
250 g Spaghetti	80 g Parmesan, gerieben	1 Msp. ital. Gewürz

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Aubergine schälen und in grobe Würfel schneiden.

Tomaten halbieren. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel grob würfeln. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Alles zusammen in eine Auflaufform geben und mit Pfeffer und ordentlich Gewürzmix würzen. Olivenöl darübergießen. Dann das Ganze gut vermengen.

Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Währenddessen Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Gemüse in einen Topf geben und $\frac{3}{4}$ des Parmesans dazugeben. Parmesan bei mittlerer Hitze kurz etwas schmelzen lassen, dann die Spaghetti dazugeben und alles gut verrühren. Mit Italian Gewürz würzen und alles nochmals ca. $\frac{1}{2}$ Minute bei mittlerer Hitze durchziehen lassen. Anrichten und mit Rest Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 28. Juli 2022

Spaghetti mit Bohnen, Kartoffeln und grünem Pesto

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Msp. Salz	250 g festk. Kartoffeln
250 g grüne Bohnen	30 g Pinienkerne	50 g Cashewkerne
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. Pfeffermix
100 g Parmesan		

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen.

Währenddessen Kartoffeln schälen und in längliche Stifte schneiden. Fäden der Bohnen entfernen und die Bohnen anschließend halbieren. Ca. 7 Min. vor Ende der Pasta-Kochzeit Bohnen und Kartoffelstifte ins kochende Salzwasser geben und mit zu Ende garen.

In der Zwischenzeit Pinien- und Cashewkerne anrösten.

Petersilie und Basilikum grob gehackt in eine Moulinette geben und kurz mixen. Kleingeschnittene Knoblauchzehe und 80 ml Olivenöl dazugeben und wieder kurz mixen.

Geröstete Kerne dazugeben, mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Italian Gewürz würzen und nochmals kurz mixen. Mit Parmesan abschmecken und das Pesto fertig mixen.

Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln dazugeben, kurz durchschwenken und etwas Nudelkochwasser dazugießen. Das Pesto einrühren und ggf. noch mal mit Gewürzsalz und Pfeffermix nachwürzen.

Spaghetti auf Tellern anrichten und mit Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 27. August 2022

Spaghetti mit Brokkoli-Rahm

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Brokkoli	1 Zwiebel
1 rote Peperoni	2 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Wokgewürz	1 Spur Weißwein
200 ml Sahne	40 g Parmesan	2 TL Würzöl Italian

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser fast al dente garen.

Den Brokkoli mit einem Messer bis zum Stiel rasieren, die Röschen danach gegebenenfalls noch mal hacken.

Zwiebel in kleine Würfel und Peperoni in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen, Brokkoli für ca. 5 Min. darin anbraten. Nach 1 ½ Min. die Zwiebelwürfel und nach 2 ½ Min. die Peperoniringe dazugeben. Mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Wokgewürz würzen.

Brokkoli mit Weißwein ablöschen und kurz verkochen lassen. 1 Kelle Nudelwasser und Sahne dazugeben, kurz vermengen. Spaghetti unter den cremigen Brokkoli heben.

Spaghetti samt Brokkoli-Rahm auf Tellern anrichten, frisch geriebenem Parmesan darüberstreuen und mit Italian-Öl beträufeln.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2022

Spaghetti mit rotem Pesto

Für 2 Personen:

250 g Pasta	6 Kirschtomaten	12 getrocknete
Tomaten, in Öl	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
8 Walnusskerne, geröstet	1/2 Chilischote	6 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	1 Parmesan	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen Walnüsse, Kirschtomaten, getrocknete Tomaten, Petersilie, Minze und Chili in einen Universalzerkleinerer geben und leicht anmixen. Dann Olivenöl angießen und noch mal durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatenmark dazugeben und alles noch mal durchmischen.

Etwas Nudelwasser in einen weiteren Topf geben und etwas Pesto dazugeben. Nudeln abgießen und dazugeben. Spaghetti gut mit dem Pesto verrühren, anrichten und nochmals etwas Pesto darauf verteilen.

Zum Schluss Parmesan darüberreiben.

Steffen Henssler am 19. März 2022

Spaghetti mit Spinat und Knoblauch

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe	1/2 grüne Peperoni
5 EL Olivenöl	150 g Blattspinat	3 EL Ricotta
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Würzkraft
1 Parmesan	1 Msp. Salz	

Spaghetti in kochendem Salzwasser fast al dente garen Währenddessen Knoblauch in Scheiben und Peperoni in Ringe schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen.

Knoblauch und Peperoni im heißen Öl anschwitzen. Wok vom Herd nehmen, nochmals 2 EL Olivenöl angießen, Spinat dazugeben, den Wok wieder auf die Herdplatte zurückstellen und den Spinat bei hoher Hitze zusammenfallen lassen.

Spaghetti über einem Sieb abgießen und Nudelkochwasser dabei auffangen. Pasta zum Spinat in den Wok geben, alles gut vermengen und einen kleinen Schuss Kochwasser angießen. Ricotta dazugeben und unterrühren. Dann nochmals etwas Nudelkochwasser angießen und Nudeln in der Sauce zu Ende garen. Mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Würzkraft würzen.

Zum Schluss etwas Parmesan über die Nudeln reiben, anrichten und noch einmal etwas Parmesan über die Spaghetti reiben.

Steffen Henssler am 17. Dezember 2022

Spiegelei-Spinat-Toast

Für 2 Personen:

2 Toastbrot	100 g Babyspinat	80 ml Sahne
2 EL Gorgonzola	2 Eier	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch, geschält	1 Msp. Muskatnuss
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Butter in einer Pfanne erhitzen, Toastbrot darin von beiden Seiten für jeweils 30 Sekunden anbraten.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch kurz darin anrösten. Währenddessen das Toastbrot aus der Pfanne nehmen und die Pfanne beiseitestellen. Anschließend den Babyspinat zum Knoblauch in den Topf geben. Die Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca.1 Minute garen.

Die Pfanne vom Toastbrot erneut erhitzen und das Ei bei mittlerer Hitze in der Restbutter braten.

In der Zwischenzeit Gorgonzola und Sahne zum Spinat geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit einer Prise Muskatnuss würzen.

Toastbrot auf einen Teller legen, den Spinat samt Sud darauf geben und das Spiegelei obendrauf anrichten.

Anschließend mit Salz würzen.

Steffen Henssler am 29. Januar 2022

Tagliatelle mit zweierlei Paprika

Für 2 Personen:

250 g Tagliatelle	1 rote Paprika	1/2 rote Peperoni
1 TL Paprikapulver	1 Msp. Gewürzsalz	1 gelbe Paprika
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	1 Msp. Zucker
2 EL Butter	4 EL Ziegenfrischkäse	1/2 Bund glatte Petersilie

Tagliatelle in kochendem Salzwasser al dente garen.

Rote Paprika und Peperoni mit Kernen klein schneiden, in ein hohes Gefäß geben, Paprikapulver und 150 ml Wasser dazugeben und mit einem Pürierstab fein mixen.

Zwischendurch mit Gewürzsalz würzen.

Gelbe Paprika erst vierteln, dann in dünne Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden und zusammen mit der gelben Paprika für ca. 2 Min. in heißem Olivenöl anbraten. Anschließend den roten Paprikasud dazugeben und für ca. 5 Min. einkochen lassen.

Butter, Tagliatelle und gehackte Petersilie zum Paprikasud geben und alles gut vermengen. Etwas vom Ziegenfrischkäse auf die Pasta geben, nochmals verrühren und auf Tellern anrichten. Den restlichen Ziegenfrischkäse jeweils auf die Pasta geben.

Steffen Henssler am 03. August 2022

Tempura vom Blumenkohl mit Zitronen-Chili-Mayonnaise

Für 2 Personen

Tempura vom Blumenkohl-Teig:

1/2 Blumenkohl	1 L Rapsöl	1/2 TL Backpulver
50 g Weizenstärke	150 g Mehl	450 ml kaltes Mineralwasser

Zitronen-Chili-Mayonnaise:

1 Eigelb	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	1 Chilischote
1 TL Senf	100 ml Rapsöl	1 EL Crème-fraîche
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Tempura vom Blumenkohl-Teig:

Den Blumenkohl in Röschen schneiden.

Rapsöl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen.

Mehl, Backpulver und Weizenstärke vermengen und mit kaltem Mineralwasser zu einem noch leicht klumpigen geben und für ca. 7 Minuten knusprig darin ausbacken.

Den gebackenen Blumenkohl abschöpfen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Zitronen-Chili-Mayonnaise:

Die Chilischote in Ringe schneiden.

Eigelb, Senf, Chili, Zitronensaft und -abrieb in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermengen, nach und nach 100 ml Rapsöl unter Rühren dazugeben und weiter schlagen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Anschließend mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und Crème fraîche unterrühren.

Tempura auf Tellern anrichten und dazu die Zitronen-Chili-Mayonnaise reichen.

Steffen Henssler am 24. Februar 2022

Tomaten-Brot-Salat mit Basilikum

Für 2 Personen:

1 Brötchen	1/2 Fenchel	1/2 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	6 Rispentomaten	1/2 rote Zwiebel
2 EL Essig	6 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 EL Kapern	1 Bund Basilikum
20 g Parmesan		

Das Brötchen in grobe Würfel schneiden, anschließend für ca. 6 Min. in 4 EL Olivenöl rösten. Währenddessen Fenchel in schmale Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken. Beides mit zu den Brötchenwürfeln in die Pfanne geben. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und ebenfalls mit anrösten.

In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Essig, 2 EL Olivenöl, Gewürzsalz und fein gehackten Kapern abschmecken.

Die Fenchel-Brötchenwürfel mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und mit in die Schüssel zu den Tomaten geben. Grob gezupften Basilikum draufgeben und alles vermengen.

Salat auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 09. August 2022

Verbrannter Lauch mit Tomaten-Dip

Für 2 Personen:

3 Stangen Lauch	2 Tomaten	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	Rosmarin	1 Msp. Gewürzsalz
2 EL Olivenöl		

Die Enden der Lauchstangen abschneiden. Anschließend den Lauch für mind. 10 Minuten in kaltes Wasser legen.

Den Lauch zwischendurch zusammendrücken, damit Sauerstoffbläschen entweichen und der Lauch sich mit Wasser vollsaugt.

Lauch aus dem Wasser nehmen und direkt auf den heißen Grill legen. Den Lauch von allen Seiten ca. 12-15 Minuten richtig schwarz grillen.

Währenddessen den Stielansatz der Tomaten rausschneiden, die Tomaten fein würfeln und in eine Schüssel geben. Knoblauch über die Tomatenwürfel reiben. Rosmarin und Chilischote fein hacken und ebenfalls zu den Tomaten in die Schüssel geben.

Gewürzsalz und Olivenöl dazugeben und alles gut vermengen.

Den schwarz gegrillten Lauch vom Grill nehmen und jeweils dritteln. Lauchteile auf Tellern anrichten und Tomatendip dazureichen.

Steffen Henssler am 23. Juli 2022

Zucchini-Nudeln mit Tomate und Ricotta

Für 2 Personen:

2 Zucchini	6 getrocknete Tomten	2 rote Chilischoten
1 EL Olivenöl	2 EL Kapern	1 EL Tomatenmark
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. ital. Kräuter
200 ml passierte Tomaten	1 TL Sojasauce	4 EL Ricotta
1 Zitrone	20 g Parmesan	

Zucchini mit einem Sparschäler in bandnudelartige Streifen schneiden. Das wässrige Kerngehäuse dabei aussparen. Getrocknete Tomaten in Streifen und Chilischoten mit Kernen in Ringe schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Getrocknete Tomaten, Chili und Kapern in heißem Olivenöl ca. 1 Minute anrösten. Tomatenmark dazugeben, verrühren und ca. $\frac{1}{2}$ Minute mit rösten. Mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen, kurz anrösten und mit passierten Tomaten auffüllen. Einen kleinen Schuss Sojasauce dazugeben und vermengen. Etwas Zitronenabrieb darübergeben und den Ricotta einrühren.

Die Zucchini-Nudeln für ca. 15 Sekunden im kochenden Salzwasser garen, abgießen und direkt in die Tomaten-Ricotta-Sauce geben. Gut verrühren, auf Tellern anrichten und mit Zitronenabrieb, frisch geriebenem Parmesan und Kapern garnieren

Steffen Henssler am 16. April 2022

Verschiedenes

Avocado-Ziegenkase-Stulle

Für 2 Personen:

1/2 Avocado	2 Scheiben Bauernbrot	2 Scheibe. Parmaschinken
100 g Ziegenweichkäse (Rolle)	60 g Blaubeeren	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Avocado	

Topping:

2 EL Zucker	2 EL Butter	2 EL Balsamico-Essig
-------------	-------------	----------------------

Avocadofruchtfleisch mit einem Essloeffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und die Brotscheiben damit bestreichen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix oder mit Avocado Topping würzen.

Brote mit Schinken belegen. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden, auf den Broten verteilen und mit jeweils $\frac{1}{2}$ EL Zucker bestreuen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Brote mit den belegten Seiten nach unten hineinlegen und bei hoher Hitze ca. 1 Minute braten, bis der Zucker karamellisiert.

Brote aus der Pfanne nehmen und auf zwei Tellern anrichten.

1 EL Butter, 1 EL Zucker und Blaubeeren in die Pfanne geben und die Blaubeeren ca. 1 Minute braten, bis der Zucker karamellisiert und die Beeren aufplatzen. Mit Balsamico-Essig ablöschen und den Sud auf die Hälfte einkochen lassen.

Blaubeeren mit dem Sud auf den Broten verteilen.

Steffen Henssler am 23. April 2022

Dreierlei Grill-Dips

Für 2 Personen:

4 Knoblauchzehen, in Scheiben	1/2 Zitrone, Saft	50 ml Milch
1 Msp. Salz	20 g Basilikum	250 ml Rapsöl
50 ml Olivenöl	2 EL Zucker	1/4 gewürfelte Ananas
1 rote Chilischote, in Ringen	1/2 Gurke	4 EL Weißweinessig
1/2 Bund Koriander	1 Limette	1 Msp. Salz
1 Spur Mango-Chili-Öl	175 g cremiger Hirtenkäse	1 Knoblauchzehe, gerieben

Basilikumaioli:

Knoblauchscheiben, Zitronensaft, Milch und eine kräftige Prise Salz mit einem Stabmixer pürieren. Basilikum dazugeben und untermixen. Dann nach und nach das Rapsöl einlaufen lassen und untermixen, bis eine cremige Aioli entsteht. Zum Schluss noch einen Schuss Olivenöl untermixen.

Ananas-Relish:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Ananaswürfel und Chiliringe dazugeben und im Karamell ca. 5 Minuten anschwitzen lassen. Währenddessen Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und dann die Gurke in Würfel schneiden. Ananas mit Essig ablöschen und verfliegen lassen. Koriander in feine Streifen schneiden. Ananaswürfel in eine Schüssel geben, dann Gurkenwürfel und Koriander dazugeben.

Etwas Limettenschale darüberreiben, dann Limette halbieren und Saft zu den Zutaten in der Schüssel gießen. Mit einer ordentlichen Prise Salz würzen und nach Wunsch etwas Mango-Chili-Öl darübergießen. Zum Schluss alles gut durchrühren.

Griechischer Dip:

Cremigen Hirtenkäse, Thymian, Tomaten und Knoblauch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen. Joghurt dazugeben. Mit Paprikapulver und Salz würzen. Olivenöl dazugießen und alles gut verrühren.

Steffen Henssler am 16. Juli 2022

Grillmarinaden

Für 2 Personen:

2 Schweinenacken à	250 g	4 EL Senf
1 EL Chilisaucce	50 ml Bier	1 Zwiebel, (halbe Ringe)
1 Msp. Pfeffermix	2 Hähnchenbrustfilet	150 ml Kokosmilch
2 EL rote Currypaste	1 Limette	2 Huftsteak à 200 g
2 EL Rapsöl	1 rote Chilischote, (Ringe)	1 Knoblauchzehe, gerieben
1/2 Bund Schnittlauch, Röllchen	1/2 Bund Thymian, gehackt	2 Zweig Rosmarin, gehackt
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Pfeffermix	1 Kilogramm Spareribs

Marinade für Schweinenacken:

Senf, Chilisaucce, Zwiebel und Bier in einer Schüssel vermengen. Großzügig mit Pfeffer würzen. Den Schweinenacken dazugeben und kräftig durchrühren. Die Schweinenacken in der Schüssel mit Deckel oder in einem luftdichtverschlossenem Gefrierbeutel für 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Marinade für Hähnchenbrustfilet:

Kokosmilch, frischgepressten Limettensaft, Currypaste in einer Schüssel glatt verrühren. Die Hähnchenbrustfilets in die Marinade tauchen und richtig gut damit benetzen, anschließend in der Schüssel mit Deckel oder in einem luftdichtverschlossenem Gefrierbeutel für 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Marinade für Huftsteak:

Schnittlauch, Rosmarin, Knoblauch, Thymian, Petersilie, Chili und Rapsöl in eine Schüssel geben. Das Steak in den Kräuter-Würz-Mix geben und darin welzen, bis es richtig gut bedeckt ist und zwischendurch pfeffern. Die Huftsteaks in der Schüssel mit Deckel oder in einem luftdichtverschlossenem Gefrierbeutel für 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Marinade für Spareribs:

Pfefferkörner, Pimentkörner, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Zucker und Salz in einen Mörser geben und zerstoßen. Die Spareribs großzügig mit dem Rub von beiden Seiten würzen. Spareribs direkt auf den Grill legen und bei 110 °C indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 4 Stunden grillen.

Steffen Henssler am 07. Juli 2022

Zitronen-Chili-Mayonnaise

Für 2 Personen:

1 Eigelb	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	1 Chilischote
1 TL Senf	100 ml Rapsöl	1 EL Crème-fraîche
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Die Chilischote in Ringe schneiden.

Eigelb, Senf, Chili, Zitronensaft und -abrieb in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermengen, nach und nach 100 ml Rapsöl unter Rühren dazugeben und weiter schlagen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Anschließend mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und Crème fraîche unterrühren.

Steffen Henssler am 24. Februar 2022

Wurst-Schinken

Bratwurst-Burger

Für 2 Personen:

1 Zwiebel	50 g Butter	1 Msp. Fleischgewürz
100 ml Multivitaminensaft	12 Rostbratwürstchen	4 Scheibe Speck
1 EL helle Misopaste	1 Spur Essig	1 EL grober Senf
1,5 EL Senf	1 EL Honig	1 TL Sriracha
2 Gewürzgurken	1 rote Zwiebel	4 Laugenbrötchen

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen ca. 1 Min. darin anschwitzen. Weinsauerkraut dazugeben und für weitere 3 Minuten anschwitzen. Mit Fleischgewürz würzen. Mit Multivitaminensaft ablöschen und für ca. 10 Min. einkochen lassen. Währenddessen Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Rostbratwürstchen und Speck darin kross braten.

In einer Schüssel Misopaste und Essig verrühren.

Groben Senf, Senf, Honig und Sriracha ebenfalls dazugeben und nochmals verrühren.

Gewürzgurken längs in feine Scheiben, rote Zwiebel in dünne halbe Ringe schneiden.

Die Laugenbrötchen aufschneiden und die oberen und unteren Hälften großzügig mit dem Miso-Senf bestreichen. In Schichten Sauerkraut, jeweils 3 Rostbratwürstchen und 2 Scheiben krossen Speck auf den unteren Brötchenhälften anrichten. Gewürzgurken und Zwiebeln on top geben und mit den oberen Brötchenhälften verschließen.

Steffen Henssler am 20. September 2022

Brezelknödel-Pfannkuchen mit Rahm-Champignons

Für 2 Personen:

300 g Laugenbrezel	200 ml Milch	2 Eier
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zwiebeln	2 EL Butter
4 Scheibe. Speck	50 ml Rotwein	200 ml Sahne
1 Msp. Muskatnuss	8 braune Champignons	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gewürzsalz	2-3 EL Bratöl mit Butter	1/2 Bund Schnittlauch

Brezel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einem Topf in heißem Bratöl anschwitzen und anschließend in eine Schüssel geben. Petersilie fein schneiden und mit zur Brezelmasse geben. Heiße Milch dazugießen. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Muskat würzen. Eier dazugeben und alles gut verrühren. Ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Währenddessen Zwiebel und Speck in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Speck und Zwiebel darin anbraten. Champignons vierteln und zu Speck und Zwiebel in die Pfanne geben. Ca. 2 Minuten braten lassen, nochmals 1 EL Butter dazugeben und alles mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Mit Rotwein ablöschen und diesen auf die Hälfte einköcheln lassen. Dann Sahne angießen, Hitze reduzieren und die Sahne leicht einköcheln lassen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Brezelknödel-Masse in die Pfanne geben und verteilen, sodass eine Art Pfannkuchen entsteht. Bei hoher Hitze ca. 5 Minuten braten, wenden und auf der anderen Seite nochmals ca. 5 Minuten braten. Brezelknödel-Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen.

Schnittlauch in Stifte schneiden. Rahmpilze auf dem Brezelknödel-Pfannkuchen verteilen und alles mit Schnittlauch bestreuen.

Steffen Henssler am 27. Dezember 2022

Brot-Auflauf

Für 2 Personen:

200 g Brot	1 EL Butter	1 Zwiebel
200 ml Milch	200 ml Sahne	4 Eier
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	½ Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	1 Msp. Muskatnuss	100 g Wurst-Aufschnitt
100 g Käse, gerieben		

Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Das Brot in Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln in Scheiben schneiden und in der heißen Butter leicht anschwitzen. Milch und Sahne in einer Schüssel mischen, Eier aufschlagen und dazugeben. Das Ganze ordentlich mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Petersilie fein hacken, dazugeben und alles gut verrühren.

Knoblauchzehe und nach Wunsch Muskatnuss darüberreiben und alles nochmals verrühren. Die Brotscheiben zu dem Milch-Sahne-Eier-Mischung in die Schüssel geben und eintauchen, sodass sie sich gut mit der Flüssigkeit vollsaugen.

Anschließend die Brotscheiben in der Auflaufform verteilen, sodass der Boden bedeckt ist. Dann die Hälfte vom Aufschnitt und im Anschluss die Hälfte der angeschwitzten Zwiebeln darauf verteilen. Daraufhin wieder eine Schicht von dem eingeweichten Brot daraufgeben und dann Rest Aufschnitt und Zwiebeln darauf verteilen. Zum Schluss die Milch-Sahne-Eier-Mischung darübergießen und den geriebenen Käse darüberstreuen. Das Ganze im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen.

Steffen Henssler am 12. August 2022

Gefüllte Hasselback-Kartoffeln

Für 2 Personen:

4 Backkartoffeln	2-3 EL Olivenöl	6 Scheiben Speck
8 Scheiben Chorizo	1 EL Tomatenmark	3 EL Butter
4 EL Crème-fraîche	2 Stangen Frühlingszwiebeln	40 g Cheddar, gerieben
40 g Manchego, gerieben	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Würzkraft

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln nach und nach zwischen zwei Kochlöffel legen und Fächer einschneiden, dabei jeweils bis bis zu den Kochlöffeln runterschneiden. Eingeschnittene Kartoffeln in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl beträufeln.

Dann im heißen Backofen ca. 50 Minuten backen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Gewürzsalz und Würzkraft würzen.

Flüssige Butter auf den Kartoffeln verteilen und in die Kartoffelfächer laufen lassen.

Passierte Tomaten und Tomatenmark verrühren.

Kartoffelfächer von zwei Kartoffeln mit Chorizoscheiben füllen. Tomatensauce auf den Chorizo-Hasselback-Kartoffeln verteilen und Manchego darüberstreuen.

Kartoffelfächer der zwei weiteren Kartoffeln mit Speckscheiben füllen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, mit Cheddar und Crème fraîche verrühren und auf den Speck-Hasselback-Kartoffeln verteilen.

Die Kartoffeln im heißen Ofen bei 220 °C nochmals ca. 7 Minuten backen.

Steffen Henssler am 24. November 2022

Gegrillter Wurst-Salat

Für 2 Personen:

1 Maiskolben, ungekocht	1 rote Spitzpaprika	2 Gewürzgurken
1 Romanasalat	1 Stange Frühlingszwiebel	3 Rostbratwürstchen
1/2 Bund Koriander	3 EL Weißweinessig	3 EL Würzöl Mango-Chili
2 EL Barbecue Sauce spicy		

Den rohen Maiskolben für ca. 15 Minuten auf den heißen Grill legen und immer wieder wenden. Spitzpaprika halbieren, das weiße Kerngehäuse mit einem Löffel rausschälen. Spitzpaprika-Hälften, Bratwürste und Gewürzgurken für ca. 5 Minuten zum Maiskolben auf den Grill legen.

Währenddessen den Römersalat klein-, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Den Koriander fein hacken und zum Salat in die Schüssel geben.

Die Würste und das Gemüse vom Grill nehmen. Die Bratwürste in mundgerechte Stücke, die Gewürzgurken in feine Scheiben und die Spitzpaprika in grobe Streifen schneiden. Alles in die Schüssel zum Salat geben. Weißweinessig, Mango-Chili-Öl, Gewürzsalz und spicy Barbecue Sauce zum Salat geben, vermengen und kurz marinieren lassen.

In der Zwischenzeit den Maiskolben aufrecht hinstellen und die Körner vorsichtig mit dem Messer rundherum von oben runterschneiden.

Den Salat auf Tellern anrichten und Maiskörner on top geben.

Steffen Henssler am 12. Juli 2022

Kartoffel-Salat mit Würstchen

Für 2 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	4 Scheiben Speck
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Würzkraft
100 ml Gemüsebrühe	1 EL grober Senf	4 EL Essig
1 Spur Essig	4 Würstchen	1 TL Senf
2 Eigelbe	1/2 Zitrone (Saft)	200 ml Rapsöl
2 EL Sauerrahm	1/2 Apfel	3 Gewürzgurken
1/2 Bund Schnittlauch	4 EL Rapsöl	1/2 Bund glatte Petersilie

Kartoffeln kochen, abgießen und pellen. Kartoffeln noch lauwarm in Scheiben schneiden und auf zwei Schüsseln aufteilen.

Für die Brühe-Variante Zwiebel und Speck würfeln und in einem Topf anschwitzen. Topf von der Herdplatte nehmen und Zwiebel und Speck mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Würzkraft würzen. Brühe angießen, groben Senf und 4 EL Essig dazugeben und das Ganze einmal kurz aufkochen lassen. Die Brühemischung über die Kartoffeln in der einen Schüssel gießen und einmal gut durchrühren und durchziehen lassen.

Währenddessen die Würstchen in heißem, nicht kochendem Wasser, ziehen lassen.

Für die Mayonnaise-Variante Senf, Eigelb und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. 200 ml Rapsöl nach und nach angießen und dabei immer weiter rühren, bis alles emulgiert. Mayonnaise mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Sauerrahm unterrühren. Apfel vierteln und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Apfel und Gewürzgurken zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit ordentlich Gewürzsalz und einer Prise Pfeffer würzen. 1 Schuss Essig und Mayonnaise dazugeben und alles gut vermengen. Schnittlauch in Stifte schneiden und unterrühren.

Petersilie fein hacken und zum Kartoffelsalat mit Brühe geben. Zum Schluss noch etwas Rapsöl oder Bratöl mit Buttergeschmack unterrühren und alles gut vermengen. Würstchen aus dem Wasser nehmen und mit zweierlei Kartoffelsalat anrichten.

Steffen Henssler am 20. Dezember 2022

Nudeln mit Kase-Sahne-Soße

Für 2 Personen:

250 g Pasta al dente gekocht	120 g gekochter Schinken	1 Stück Camembert
400 ml Sahne	40 g Parmesan, gerieben	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Gekochten Schinken würfeln und in einem Topf mit heißem Olivenöl ca. 1 Minute glasig schwitzen.

In der Zwischenzeit den Rand vom Camembert abschneiden und anschließend in grobe Stücke schneiden.

Sahne zum Schinken in den Topf geben und mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken. Den Camembert ebenfalls mit in den Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen lassen.

Die Pasta in die Käse-Sahne-Sauce geben und darin bei mittlerer Hitze garen, bis die Sauce an den Nudeln haftet. Pasta auf einem Teller anrichten und geriebenen Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 25. Januar 2022

Pasta mit Bratwurst

Für 2 Personen:

250 g kurze Pasta	1 Msp. Salz	2 grobe rohe Bratwürste
1 rote Zwiebel	2 EL Bratöl	1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe	100 g Babyspinat	2 EL Tomatenmark
20 g Parmesan		

Pasta in kochendem Salzwasser al dente garen.

Zwiebel in schmale Streifen schneiden. Den Darm der Bratwürste aufschneiden und das Brät herausdrücken.

Das Brät etwas auseinanderzupfen und zusammen mit den Zwiebeln in heißem Bratöl ca. 3 Min. scharf anbraten.

Peperoni in dünne Ringe schneiden und Knoblauch fein reiben. Direkt zum Brät geben und zu Ende mitrösten.

Dann Tomatenmark dazugeben, verteilen und für 1 weitere Minute alles zusammen rösten.

Anschließend Spinat und ca. 2 Kellen Nudelwasser dazugeben. Die gegarte Pasta zum Spinat-Brät geben, kurz einkochen lassen und anschließend auf Tellern anrichten. Pasta mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 10. August 2022

Pasta mit Brokkoli und Pancetta

Für 2 Personen:

250 g Pasta	1 Zehe Knoblauch	1 Brokkoli
50 g Pancetta	5-6 getrocknete Öl-Tomaten	10 EL Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Den Brokkoli mit einem Messer bis zum Stiel rasieren. 7 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Pancetta, getrocknete Tomaten und Brokkoli scharf darin anbraten und bei hoher Hitze weiter rösten.

Währenddessen Pasta in kochendem Salzwasser al dente garen.

Brokkoli-Mix mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Kelle Nudelwasser ablöschen. Pfanne von der Hitze nehmen.

Pasta abgießen und in die Pfanne zum Brokkoli geben.

Alles einmal durchschwenken und noch etwas Olivenöl dazugeben. Auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 18. Januar 2022

Spaghetti mit Zucchini und krossem Speck

Für 2 Personen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zucchini
2-3 EL Olivenöl	1 EL Zucker	1 EL Salz
1 Chilischote	250 g Spaghetti	150 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne	5 Scheiben Speck	1 EL Bratöl Butter
1-2 EL Sommerkräuter	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Würzkraft		

Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben und Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin anbraten, Zucker dazugeben und mit Salz würzen. Chili mit Kernen in feine Ringe schneiden und direkt zum Gemüse in den Topf geben.

In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen. Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 2 Min. kräftig kochen lassen. Dann Sahne dazugießen, Hitze reduzieren, für weitere 5 Min. leicht köcheln lassen.

Währenddessen Speck in Streifen schneiden, in heißem Bratöl knusprig braten.

Knusprigen Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sommerkräuter zum Zucchini-Rahm geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Speckpfanne mit einem Küchentuch auswischen und dann die Zucchini-Creme darin erhitzen. Gegerate Pasta dazugeben, mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen und alles gut vermengen. Spaghetti auf Tellern anrichten und mit krossem Speck garnieren.

Steffen Henssler am 01. November 2022

Wurst im Speckmantel mit Barbecue-Senf-Marinade

Für 2 Personen:

4 Krakauer	8 Scheiben Bacon	2 EL Senf
1 EL Barbecue-Gewürz	1 Msp. Barbecue-Sauce	

Die Krakauer auf beiden Seiten 1/2 cm tief kachelförmig einritzen.

Senf und Barbecue Gewürz in einer Schüssel vermengen. Den Barbecue-Senf ordentlich in die eingeritzten Würste einmassieren.

Jeweils 2 Scheiben Speck nebeneinanderlegen und jeweils eine marinierte Wurst damit umwickeln.

Die umwickelten Würste bei mittlerer Hitze für ca. 8-10 Minuten über der offenen Glut grillen, dabei immer wieder wenden .

Die gegrillten Würste auf Teller geben und spicy Barbecue Sauce dazureichen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2022

Index

- Apfel, 53, 54, 56
Artischocke, 18
Aubergine, 30, 39, 75, 84
Auflauf, 32, 37, 97
Avocado, 19, 23, 32, 40, 56, 58, 60, 92
- Bällchen, 35
Bananen, 12
Bauch, 61
Beef, 46
Blumenkohl, 2, 26, 70, 73, 77, 79, 87
Bohnen, 20, 67, 84
Bolognese, 32
Bratkartoffeln, 47
Bratwurst, 96, 98, 100
Brokkoli, 2, 71, 85, 100
Brot, 92
Butter, 92
- Carpaccio, 48
Chinakohl, 4, 52, 54, 76
Chorizo, 97
Cordon-bleu, 59
Couscous, 56
Crème, 94
Curry, 77, 81
- Dip, 93
Doraden-Filet, 18, 20
Dressing, 94
- Eier, 74, 79, 86
Eisberg, 32, 40, 53
Erbsen, 67
- Filet, 62
Fisch, 55
Fisch-Filet, 16
Fladenbrot, 21, 33
Fleisch, 46, 48–50, 54, 55, 59, 66, 92, 94
Frischkäse, 81, 87
- Geflügel, 55
Geschnetzeltes, 61
- Gorgonzola, 86
Gratin, 60, 77
Gurke, 19, 21, 23, 26, 53, 61, 80, 93, 96, 98, 99
- Hähnchen-Brust, 26, 28–30
Hähnchen-Schenkel, 27
Hähnchen-Schnitzel, 28
Hähnchen-Spieß, 29
Hühner-Brust, 28
Hackfleisch, 38
- Jakobsmuscheln, 42
- Käse, 66
Kürbis, 3, 77
Kabeljau-Filet, 19
Kartoffeln, 3–7
Knödel, 96
Kohl-Roulade, 38
Kohlrabi, 29
Kotelett, 63
Krabben, 43
Kuchen, 72
- Lachs-Filet, 21
Lachs-Forelle, 22
Lachs-Tatar, 19
Lamm, 34
Lauch, 30, 33, 34, 54, 55, 66
Linsen, 22, 80
- Möhren, 22, 27, 32, 50, 52, 54, 55
Mango, 54, 55
Marinaden, 94
Mayonnaise, 94
mit-Alkohol, 93, 94
Mozzarella, 71, 72, 81
- Nacken, 58, 60
Nocken, 13
Nudeln, 6, 7, 32, 42, 50, 52, 55, 71, 73, 75, 80, 81, 83–87, 99–101

Obst, 93, 94
 Orangen, 12

 Pak-Choi, 30, 54
 Pancetta, 100
 Paprika, 5, 32, 33, 35, 52, 63, 98
 Pfannkuchen, 12, 72
 Pilze, 26, 30, 33, 36, 55, 60–63, 70–72, 96
 Pizza, 33, 82
 Polenta, 82
 Porree, 32, 33, 63, 66
 Pute, 27
 Puten-Schnitzel, 27

 Quark, 12

 Rücken, 59–61, 63
 Radicchio, 42
 Radieschen, 17, 43
 Ragout, 50
 Reis, 74
 Rind, 53, 54
 Rinder-Hack, 32–35, 37, 39, 40
 Roastbeef, 49
 Rote-Bete, 56
 Rotkraut, 21, 55
 Rucola, 5, 28, 39
 Rumpsteak, 46, 47, 49, 50

 Sabayon, 12
 Salat, 5, 98, 99
 Schinken, 99
 Schnitzel, 60
 Schoten, 81, 89
 Schwein, 36
 Seelachs, 22
 Sellerie, 32, 50, 75
 sonstige, 43, 66, 78, 88
 Spätzle, 6
 Spaghetti, 83–86
 Spargel, 8, 9, 55, 60, 74, 76
 Speck, 96, 97, 99, 101
 Spiegelei, 86
 Spinat, 27, 42, 46, 59, 62, 63, 71, 86, 100
 Spitzkohl, 3, 36, 62
 Steak, 48, 60, 63
 Suppen, 19

 Tagliatelle, 87
 Tatar, 19, 23
 Teig-Taschen, 36
 Thunfisch, 17

 Trüffel, 70, 73

 Vegan, 70, 72, 75, 82, 83, 88

 Würstchen, 96, 98, 99
 Weißkohl, 38
 Wirsing, 38

 Ziegenkäse, 87
 Zucchini, 22, 26, 33, 81, 89, 101