

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Steffen Henssler

2023

85 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Blumenkohl japanisch	2
Blumenkohl-Steaks italian style	2
Bratreis mit Curry	3
Brokkoli aus dem Ofen	3
Das perfekte Kartoffel-Püree	4
Die günstigsten Spaghetti der Welt	4
Knusprige Ballon-Chips	5
Pommes aus dem Ofen	6
Dessert	7
Arme Ritter mit Apfelmus	8
Crème brûlée	9
Eis-Sandwich	10
Fisch	11
Big-Mac-Rösti à la Henssler	12
Fischburger alla Henssler	13
Lachs-Filet vom Grill	14
Lachs-Filet vom heißen Teller	14
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel	15
Spicy Lachs Tempura Roll	16

Geflügel	17
Chicken Wings Buffalo Style	18
Chicken Wings Honey Mustard	19
Chicken Wings Phillippinen Style	20
Die geilste Hähnchen-Brust der Welt	21
Die leckerste Hähnchen-Brust der Welt	22
Hühner-Flügel	23
Karaage	24
One-Pot-Reis mit Hähnchen	25
Hack	27
Barbecue-Frikadellen mit Kartoffel-Chips	28
Bifteki	29
Cevapcici 'Henssler Style'	30
Fleisch-Bällchen Arrabbiata	31
Fleischbällchen-Pfanne Teriyaki Style	32
Kartoffel-Hack-Rolle mit viel Käse	32
Steckrüben-Eintopf	33
Kalb	35
Gefüllte Kalbfleisch-Röllchen	36
Meer	37
Gebratener Hummer	38
Rind	39
Beef Stir Fry	40
Gebratenes Carpaccio vom Rind	40
Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne	41
Rinder-Rouladen	42
Rumpsteak mit Guacamole	43
Sommerrollen mit gebratenem Rumpsteak	44
Steak-Sandwich Italian Style	45
Tagliatelle mit Rinder-Filet-Spitzen	46

Schwein	47
Deutscher Döner	48
Knuspriges Schnitzel Caprese Style	48
Marinierte Schweine-Koteletts vom Grill	49
One-Pot aus dem Reiskocher mit Schweine-Nacken	49
Schweine-Kotelett vom Grill mit Teriyaki-Marinade	50
Schweinebauch mit Guacamole	50
Soßen	51
Béchamel-Soße	52
Holländische Soße	52
Suppen	53
Süßkartoffel-Chili-Suppe	54
Vegetarisch	55
Der leckerste Eintopf der Welt	56
Gefüllte Kartoffel-Rösti	56
Gratinierte Pasta mit Mozzarella	57
Gratiniertes Tomate-Mozzarella-Sandwich	57
Hot Rice Bowl mit Curry	58
Karotten-Gemüse italienisch	58
Knusprige Gemüse-Pancakes	59
Knuspriger Brokkoli aus dem Ofen	60
Knuspriger Reibekuchen	60
Kürbis aus dem Ofen mit Feta	61
Ofen-Blumenkohl mit Harissa	62
Parmesan-Kartoffel-Ecken aus dem Ofen	63
Parmigiana alla Henssler	64
Pasta mit Tomaten-Soße	64
Senfeier	65
Spaghetti mit Mango und Burrata	65
Spaghetti mit Rahm-Spinat	66
Weißer Spargel mit Kartoffel-Püree und grüner Soße	67
Zucchini-Carpaccio mit Parmesan-Zabaione	68

Verschiedenes	69
Beurre Blanc	70
Blumenkohl-Brokkoli-Dip	70
French Dressing	71
Orangen-Eis selbstgemacht	71
Perfekte Mayonnaise für Pommes	72
Pochiertes Ei	72
Wurst-Schinken	73
Die perfekten Bratkartoffeln	74
Grünkohl auf die schnelle Art	75
Knusprige Ofen-Karotten mit Speck und Parmesan	75
Pasta mit Champignon-Speck-Rahm	76
Pasta mit Salsiccia und getrockneten Tomaten	76
Pasta mit Spargel und Schinken	77
Steckrüben-Schnitzel mit wachweichem Ei	78
Toast Hawaii à la Henssler	79
Weißkohl-Speck-Frikadellen	79
Index	80

Beilagen

Blumenkohl japanisch

Für 2 Personen:

1 kleiner Blumenkohl	2-3 EL Bratöl	3 Stangen Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	1/2 rote Peperoni	1 Orange
4 EL Sojasauce	200-300 ml Gemüsebrühe	1 EL grober Senf
1 TL Misopaste, hell	2-3 EL Honig	

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl vierteln.

Blumenkohlviertel im heißen Bratöl jeweils von allen Seiten braten.

Währenddessen das Weiße von den Lauchzwiebeln in Stifte und Peperoni in Ringe schneiden. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Alles zusammen zum Blumenkohl in die Pfanne geben und mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen und mit Sojasauce ablöschen. Orange halbieren und die Fruchthälften direkt über der Pfanne auspressen. Dann Gemüsebrühe angießen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und zurück auf den Herd stellen. Alles bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Pfannendeckel abnehmen, Blumenkohl herausnehmen und in eine Auflaufform setzen. Sud in der Pfanne ca. 2 Minuten einkochen lassen. Knoblauchzehen aus dem Sud herausnehmen. Honig, Senf und Misopaste zum Sud in die Pfanne geben. Pfanne von der Hitze nehmen und alles gut verrühren. Pfanne wieder auf die Hitze stellen und den Sud kurz kochen lassen. Dann den Sud mitsamt der gegarten Lauchzwiebeln und der Peperoniringe über den Blumenkohl in der Auflaufform verteilen. Das Grün von den Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und über den Blumenkohl streuen.

Steffen Henssler am 03. Januar 2023

Blumenkohl-Steaks italian style

Für 2 Personen:

1/2 Blumenkohl	60 g geriebener Parmesan	4 EL Würzöl
1 Msp. Würzkraft	1 Msp. Gemüsegewürz	1 Tomate, in Scheiben
100 g Mozzarella, gerieben	6 Blatt Basilikum, in Streifen	1-2 EL alter Balsamico.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Halben Blumenkohl in zwei dicke Scheiben schneiden.

Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Für die Würzmischung Parmesan und Würzöl Italian in eine Schüssel geben. Mit Würzkraft und Gemüsegewürz würzen und das Ganze gut verrühren.

Die Würzmischung auf den Blumenkohlscheiben verteilen.

Dann die Blumenkohlscheiben ca.

20 Minuten in den heißen Ofen geben. Blech herausziehen und die Blumenkohlscheiben mit Tomatenscheiben belegen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen.

Backofen auf Backofengrill umstellen. Die Blumenkohlsteaks unter dem heißen Backofengrill gratinieren. Herausnehmen, mit Basilikumstreifen bestreuen und servieren. Evtl. noch mit etwas altem Balsamico beträufeln.

Steffen Henssler am 05. Dezember 2023

Bratreis mit Curry

Für 2 Personen:

4 Frühlingszwiebeln	1 Karotte	8 Shiitake-Pilze
50 g Speck	5 EL Bratöl	2 Knoblauchzehen, gehackt
5 Eier	400 g Parboiled Reis gekocht	1 Msp. Wokgewürz
40 ml Sake	2-3 EL Sojasauce	

Frühlingszwiebeln in Ringe, Karotte in feine Scheiben und Shiitake-Pilze und Speck in dünne Streifen schneiden.

3 EL Bratöl im Wok erhitzen und Speck darin ca. 4 Min.

kross braten. Dann das geschnittene Gemüse dazugeben und für weitere 4 Min. mitbraten. Das gebratene Speck-Gemüse in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Nochmals 2 EL Bratöl im Wok erhitzen und fein gehackten Knoblauch darin anbraten. Die Eier verquirlen, zum Knoblauch in den Wok geben und bei hoher Hitze unter Rühren garen.

Reis zum Ei geben und unter Schwenken anbraten. Wenn nötig, zwischendurch noch mal etwas Bratöl nachgießen. Bratreis mit Wokgewürz würzen und kurz mitrösten. Dann Sake, Sojasauce und das Speck-Gemüse zum Bratreis geben, gut vermengen und für ca. $\frac{1}{2}$ Min. kräftig anrösten. Anschließend den Bratreis auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 30. März 2023

Brokkoli aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 Brokkoli	1 Msp. Salz	50 ml Würzöl Tomate
1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. Gewürzsalz	100 g Parmesan
1 Zitrone		

Backofen auf höchster Stufe Oberhitze vorheizen.

Brokkoliröschen vom Strunk schneiden und die Röschen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten-Öl, Italian Gewürz und Gewürzsalz in einer Schüssel zu einer Gewürzmischung verrühren.

Die Brokkoliröschen gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und die einzelnen Röschen z.B. mit der Unterseite eines Glases vorsichtig andrücken. Die Plattgedrückten Brokkoliröschen großzügig mit der Gewürzmischung einpinseln und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Brokkoli ca. 10 Minuten in den heißen Ofen geben.

Brokkoli auf Tellern anrichten und vorm Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 03. August 2023

Das perfekte Kartoffel-Püree

Für 4 Personen :

1 kg mehligk. Kartoffeln 2 EL Salz 180 g kalte Butter
300 ml Vollmilch

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren.

Kartoffeln anschließend in 1,5 Liter kaltem Salzwasser aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen.

Kartoffeln in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und im Topf kurz ausdampfen lassen. Währenddessen die Milch in einem Topf aufkochen und die Butter würfeln. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Schneebesen im Topf zerstampfen.

Butter zu den Kartoffeln geben und die heiße Milch darübergießen, alles mit einem Schneebesen kurz und kräftig durchrühren. Das Kartoffelpüree nach Geschmack nachsalzen.

Steffen Henssler am 09. November 2023

Die günstigsten Spaghetti der Welt

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti 1 Msp. Salz 2 Zitronen
6 EL Olivenöl 150 g Parmesan 2 EL Butter
1 Msp. Gewürzsalz 1 Msp. Pfeffermix

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

In der Zwischenzeit mit einem Sparschäler vorsichtig die Zitronenschale von den gewaschenen Zitronen schälen und darauf achten, dass die Zitronenschale dünn abgelöst wird. Dann die abgelöste Zitronenschale in feine Streifen schneiden. Die geschälten Zitronen halbieren.

Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und die Zitronenstreifen dazugeben.

In der Zwischenzeit die Spaghetti abgießen und das Nudelkochwasser dabei auffangen. Parmesan fein reiben Pasta zum Zitronen-Öl in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Butter dazugeben und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Die Hitze etwas erhöhen und alles gut vermengen. 1 Kelle Nudelkochwasser und Zitronensaft dazugeben, die Hitze auf höchste Stufe stellen und kurz aufkochen. Bei niedriger Hitze Parmesankäse unter die Zitronen-Pasta heben. Pasta auf Tellern anrichten und mit mehr Parmesan und etwas Zitronenabrieb garnieren.

Steffen Henssler am 22. Juli 2023

Knusprige Ballon-Chips

Für 2 Personen:

2 große mehligk. Kartoffeln	2-3 EL Maisstärke	1 Eiweiß
2 Zweige Basilikum	1 L Rapsöl	1 Msp. Barbecue-Gewürz
1 Msp. Gewürzsalz		

Kartoffeln fein hobeln und dabei jeweils immer die zwei Scheiben, die hintereinander vom Gemüseschneider kommen, aufeinanderstapeln und auf ein Brett legen.

Dann jeweils die aufeinandergestapelten Kartoffeln aufklappen und gegenüber voreinander platzieren.

Die eine Hälfte der Kartoffelscheiben mit Maisstärke bepinseln. Die andere Hälfte der Kartoffelscheiben mit Eiweiß bepinseln. Die mit Maisstärke bepinselten Kartoffelscheiben zum Beispiel jeweils mit einem Basilikumblatt oder fein gehackten Kräutern nach Wahl belegen. Dann die mit Eiweiß bepinseln.

Kartoffelscheiben wieder auf die mit Maisstärke bepinselten Kartoffelscheiben legen und festdrücken. Mit allen Kartoffelscheiben so verfahren.

Rapsöl auf ca. 160 °C erhitzen. Zusammengeklebte Kartoffelscheiben portionsweise ins heiße Öl geben und darin rundum knusprig backen, dabei zwischen den Kartoffelscheiben Platz lassen und die Kartoffelscheiben immer wieder mit einer Grillzange drehen. Dann die knusprig gebackenen Kartoffelchips aus dem Topf nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Barbecue Gewürz und Gewürzsalz würzen.

Steffen Henssler am 27. April 2023

Pommes aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 kg mehligk. Kartoffeln	1 Msp. Salz	1 Spur Essig
5-6 EL Bratöl	Butter	1 Eigelb
1 Spur Zitronensaft	1 TL Senf	100 ml Rapsöl
1 EL Ketchup	1-2 TL Chilisauc	1 EL Sojasauce
1 EL Crème-fraîche	1 Msp. scharfes Gewürz	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Kartoffelgewürz		

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln in dicke Streifen schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Salz und Essig dazugeben. Kartoffelstreifen ins kochende Wasser geben und für ca. 4 1/2 Minuten kochen. Anschließend Kartoffelstreifen unter kaltem Wasser abschrecken, abgießen und auf einem trockenen und sauberen Geschirrtuch verteilen. Ein weiteres Geschirrtuch auf die Kartoffelstreifen legen und die Kartoffelstreifen gut abtrocknen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backpapier mit 2 EL Bratöl einpinseln und die trockenen Kartoffelscheiben gleichmäßig mit Abstand zueinander auf dem Backblech verteilen. Dann die Kartoffelscheiben oben mit 3-4 EL Bratöl einpinseln und ca. 40 Minuten in den heißen Ofen geben.

In der Zwischenzeit Eigelb, Zitronensaft und Senf in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Unter weiterem Rühren nach und nach das Rapsöl dazugießen und zu einer Mayonnaise verrühren. Ketchup, Chilisauc, Sojasauce und Crème fraîche zur Mayonnaise geben und mit Scharfem Gewürz und Gewürzsalz würzen. Alles gut verrühren.

Pommes aus dem Ofen holen, mit Kartoffelgewürz würzen, auf Teller geben und die selbstgemachte Mayonnaise zum Dippen dazureichen.

Steffen Henssler am 19. Januar 2023

Dessert

Arme Ritter mit Apfelmus

Für 2 Personen:

3 Äpfel	50 ml Apfelsaft	2-3 EL Zucker
2 Scheiben Weißbrot	2 Eier	80 ml Milch
1 Spur Sahne	2-3 EL Butter	4 EL Bratöl-Butter
1 Spur Ahornsirup	1-2 EL Hensslers Süsser Traum	

Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Äpfel zusammen mit 2 EL Zucker und Apfelsaft in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten weich köcheln.

In der Zwischenzeit 1 EL Butter bei hoher Hitze in einer Pfanne zerlassen, bis sie braun ist. Brotscheiben kurz in der braunen Butter wenden und dann wieder aus der Pfanne nehmen.

Eier, Milch, 1 EL Zucker und Sahne in einer Auflaufform vermengen. Die Brotscheiben in die Milch-Ei-Mischung legen und von beiden Seiten damit vollsaugen lassen.

Die vollgesogenen Brotscheiben in heißem Bratöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten.

Äpfel mit einem Stabmixer zu Apfelmus pürieren 1-2 EL Butter und Süssem Traum zum Brot in die Pfanne geben, die Brotscheiben darin schwenken, immer wieder wenden und mit der süßen Butter vollsaugen lassen.

Brote auf Tellern anrichten. Die Brote mit Puderzucker bestäuben und mit Ahornsirup beträufeln, Apfelmus dazu reichen.

Steffen Henssler am 29. Juni 2023

Crème brûlée

Für 2 Personen:

1/2 Vanilleschote	400 ml Milch	80 g Zucker
3 Eigelb	1 Ei	4 EL brauner Zucker

Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.

Halbe Vanilleschote längs halbieren. Dann das Vanillemark mit dem Messerrücken aus den Hälften herauskratzen. Milch, Vanillemark, die ausgekrazte Schote und Zucker zusammen in einen Topf geben. Alles einmal aufkochen und gut verrühren, bis der Zucker sich vollständig verteilt und aufgelöst hat.

Eigelbe und Ei in eine Schüssel geben, Vanillemilch dazugießen und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Anschließend die Mischung durch ein feines Sieb gießen. Den Schaum von der gesiebten Mischung abschöpfen.

Ein gefaltetes Geschirrtuch auf den Boden einer Auflaufform legen und ofenfeste Förmchen daraufstellen. Wasser in die Auflaufform gießen, bis die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Die Crème-brûlée-Mischung gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und nur einen kleinen Rand lassen. Dann die Auflaufform mit den Förmchen ca. 70 Min. in den heißen Ofen geben.

Die Förmchen mit der Crèmes brûlée über Nacht abgedeckt im Kühlschrank kaltstellen.

Die kalten Crèmes brûlées jeweils mit ca. 1 EL braunem Zucker bedecken. Die Zuckerschichten nach und nach vorsichtig bei mäßiger Hitze mit einem Flambierer unter fortlaufender Bewegung flambieren, bis der Zucker leicht geschmolzen ist. Crèmes brûlées ca. 3 Min. abkühlen lassen, dann die Zuckerschichten nochmals bei höherer Hitze wieder unter ständiger Bewegung mit dem Flambierer fertig karamellisieren. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, damit der Zucker fest wird.

Steffen Henssler am 23. März 2023

Eis-Sandwich

6 Personen 10 Zutaten	65 gr Sahne	65 gr Crème-fraîche
250 gr Frischkäse	1/2 Zitrone	3 EL Puderzucker
250 gr Erdbeeren	1 Msp. Süßer Traum	12 Butterkekse
Kuvertüre	Haselnüsse	

Sahne, Crème fraîche und Frischkäse zusammen in eine Schüssel geben. Zitronenabrieb, -saft und Puderzucker hinzufügen und mit einem Handrührgerät ca. 4 Minuten zu einer festen Masse verrühren.

Erdbeeren vierteln. Erdbeeren und eine großzügige Prise Süßen Traum vorsichtig unter die Eis-Masse heben.

Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Den Boden der Auflaufform mit der Hälfte der Butterkekse belegen.

Die Eis-Masse gleichmäßig auf den Butterkekse verteilen und glattstreichen. Die Eis-Masse, in der gleichen Reihenfolge wie unten, mit Butterkekse bedecken. Auflaufform mit überlappenden Backpapier oder Frischhaltefolie abdecken und ca. 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Eis aus der Auflaufform nehmen und vom Backpapier lösen. Überstehende Eistränder mit einem Messer abtrennen und danach das Eis zwischen den Kekse zu einzelnen Eis-Sandwiches schneiden.

Kuvertüre schmelzen und Haselnüsse in einer Küchenmaschine zerkleinern. Eis-Sandwiches in die Kuvertüre tauchen und anschließend Haselnüsse darüberstreuen. Eis-Sandwiches vorm Servieren noch mal 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Steffen Henssler am 01. August 2023

Fisch

Big-Mac-Rösti à la Henssler

Für 2 Personen:

4 große mehligk. Kartoffeln	1 Chilischote	1 Msp. Chilisalz
1 Msp. Pfeffermix	4 EL Bratöl	2 Burger Buns
1 Apfel	100 g Räucherlachs	2 EL scharfer Meerrettich
4 EL Crème-fraîche	1 Msp. Gewürzsalz	1/2 Zitrone
4 Salatblätter		

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln grob in eine Schüssel reiben.

Chilischote mit Kernen fein hacken und zur Kartoffel geben. Beides mit Chilisalz und Pfeffermix würzen und gut vermengen.

Die Kartoffelmasse portionsweise in einer Pfanne mit heißem Bratöl von jeder Seite ca. 4 Minuten zu 4 knusprigen Rösti braten.

In der Zwischenzeit Burger Buns im heißen Ofen rösten und Apfel und Räucherlachs fein würfeln.

Apfel und Räucherlachs zusammen in eine Schüssel geben und mit Meerrettich, Crème fraîche, Gewürzsalz, Pfeffermix und Zitronensaft vermengen.

Burger Buns aus dem Ofen nehmen. Die unteren Brötchenhälften jeweils mit einem Salatblatt und einer Rösti belegen. Räucherlachscreme gleichmäßig auf den Rösti verteilen. Jeweils eine weitere Rösti und ein Salatblatt auf die Crème setzen und den Burger mit der oberen Brötchenhälfte verschließen.

Steffen Henssler am 19. Oktober 2023

Fischburger alla Henssler

Für 2 Personen:

2 Kabeljaufilet à 150 g	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
2 EL Senf	100 g Panko	1 Msp. Fischgewürz
2 Eiweiß	4 EL Bratöl-Butter	1 Gewürzgurke
1 Bund Dill	150 g griech. Joghurt	1/2 Zitrone

Kabeljaufilet ggf. mittig einschneiden und aufklappen.

Das Fischfilet von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und dünn mit Senf bestreichen.

Panko und Fischgewürz in einem tiefen Teller miteinander vermengen. Eiweiß in eine Schüssel geben.

Kabeljau erst ins Eiklar tauchen und dann in der Würz-Panierung wenden. Das panierte Kabeljaufilet in einer Pfanne mit heißem Bratöl von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit die Gewürzgurke in feine, kurze Streifen schneiden und den Dill fein hacken. Beides gemeinsam mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Chilisauce, Gewürzsalz, Pfeffermix und Fischgewürz abschmecken. Alles zu einer Sauce verrühren.

Butter zum Kabeljau geben und in der Pfanne zerlassen.

Den Fisch darin schwenken, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Burger Bun öffnen. Die untere Hälfte mit Joghurt-Sauce bestreichen und das Kabeljaufilet darauflegen. Zwiebel in feine Ringe schneiden und auf dem Fisch verteilen.

Steffen Henssler am 31. August 2023

Lachs-Filet vom Grill

Für 2 Personen:

1 EL rote Currypaste 50 ml Kokosmilch 1 Zitrone
1 Msp. Chilisalz 350 g Lachsfilet 1 Frühlingszwiebel
5 Zeitungspapier

Currypaste und Kokosmilch in einem tiefen Teller zu einer dickflüssigen Paste verrühren. Etwas Zitronenschale dazureiben und mit Chilisalz würzen.

Nochmals gut vermengen.

Die Fleischseite des Lachsfilets kräftig mit Gewürzsalz würzen und anschließend mit der Fleischseite nach unten in die Curry-Kokos-Marinade legen und ca. 2 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel in feine Ringe und die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

5 ausgebreitete Zeitungsseiten übereinanderlegen und das Lachsfilet mit der marinierten Seite nach oben am unteren Ende der Zeitung platzieren. Erst die übrige Marinade, dann die Frühlingszwiebel auf dem Lachsfilet verteilen. Das Lachsfilet mit Zitronenscheiben bedecken.

Den Lachs von unten beginnend stramm zunächst bis zur Mitte im Zeitungspapier einwickeln. Die Seiten einschlagen und dann zu Ende einwickeln. Dabei unbedingt merken, welches die Haut- bzw. die Fleischseite vom Lachs ist. Das eingewickelte Lachsfilet für ca. 1 Minute in ein Wasserbad legen.

Das feuchte Zeitung-Lachs-Päckchen mit der Hautseite nach unten auf den heißen Grill legen und mit geschlossenem Deckel ca. 28 Minuten grillen, bis die Zeitung schwarz ist. Das Päckchen zwischendurch wenden.

Das Zeitung-Lachs-Päckchen vom Grill nehmen, mit der Hautseite nach unten ablegen und mit einer Schere der Länge nach aufschneiden. Zitronenscheiben vor dem Servieren vom Lachs nehmen.

Steffen Henssler am 08. Juli 2023

Lachs-Filet vom heißen Teller

Für 2 Personen:

2 EL Butter 1 Msp. Gewürzsalz 240 g Lachsfilet ohne Haut
1 Msp. Pfeffermix 1 Zitrone 2 EL Sojasauce
1/2 Bund Schnittlauch

Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen.

Zwei Teller mit hohem Rand mit Butter bestreichen und etwas Gewürzsalz darauf verteilen. Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden und jeweils reihenförmig auf den gebutterten Tellern anrichten. Lachsscheiben mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, Zitronenabrieb darüberreiben und mit Zitronensaft beträufeln. Kleine Butterflöckchen gleichmäßig auf den Lachsscheiben verteilen und zum Schluss Sojasauce darüberträufeln.

Teller mit jeweils zwei Lagen Frischhaltefolie abdecken und die Frischhaltefolie glattziehen. Die abgedeckten Teller in den heißen Ofen stellen und den Lachs darin ca. 13 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Teller aus dem Ofen nehmen und die Frischhaltefolie entfernen. Lachs mit dem Schnittlauch garnieren.

Steffen Henssler am 06. April 2023

Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	10 Stangen grüner Spargel	200 g Lachsfilet
1 Zitrone	1 Avocado	80 ml Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Avocado	

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Währenddessen die Enden der Spargelstangen abbrechen, anschließend den Spargel schräg in grobe Stücke schneiden. Avocado fein würfeln. Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden.

Spargel 1-2 Minuten vor Kochende der Spaghetti mit ins Kochwasser geben und den Spargel darin fertig garen In der Zwischenzeit Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone und ca. 2 EL Olivenöl in einer Schüssel verrühren Spaghetti und Spargel abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Avocado zu Spaghetti und Spargel in den Topf geben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Avocado Topping würzen. Ca. 2-3 EL Olivenöl, etwas frisch gepressten Zitronensaft und ca. 1 Kelle Pastakochwasser zur Pasta geben und anschließend alles gut vermengen.

Spaghetti und Spargel auf Tellern verteilen und die Lachsscheiben auf der Pasta anrichten. Mit Avocado Topping würzen. Den Lachs mit der Olivenöl-Zitronen-Mischung beträufeln und mit 1 Prise Gewürzsalz würzen.

Steffen Henssler am 04. März 2023

Spicy Lachs Tempura Roll

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet	2 Frühlingszwiebeln	1 Msp. Gewürzsalz
2,5 -3 EL Sojasauce	1,5-2 EL Chilisauc	1 Spur Würzöl Sesam
1 Spur Würzöl Curry	1 Noriblatt, groß	200 g Tempuramehl
200 ml kaltes Wasser	1 Eigelb	100 ml Rapsöl
1 Msp. Chilipfeffer	1 Spur Zitronensaft	1/2 TL Senf
1 EL Crème-fraîche		

Lachsfilet von der Haut schneiden, erst würfeln, dann fein hacken und in eine Schüssel geben. Von den Lauchzwiebeln nur das Weiße in feine Ringe schneiden.

Lauchzwiebelringe zum gehackten Lachs geben.

Gewürzsalz, 1 1/2-2 EL Sojasauce, 1 EL Chilisauc, einen kleinen Schuss Würzöl Sesam sowie Würzöl Curry zufügen und alles gut vermengen.

Noriblatt längs halbieren. Eine Hälfte an einer kurzen Seite ca. 3 cm tief in Wasser tauchen. Blatt mit der glatten Seite nach unten so auf ein Brett legen, dass das angefeuchtete Ende nach oben zeigt. Knapp die Hälfte Lachstatar auf die untere Noriblatthälfte streichen, zwei Stücke Lauchzwiebelgrün quer darauflegen und das Noriblatt von unten nach oben aufrollen. Auf diese Weise eine zweite Rolle herstellen. Seitliche Öffnungen der Rollen mit dem übrigen Lachstatar verschließen.

Für den Teig Tempuramehl in eine Schüssel geben. 200 ml kaltes Wasser nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren. Rollen einzeln in Mehl wenden, dann im Tempurateig gut wenden und aus dem Teig nehmen.

Rollen vorsichtig in ca. 170 °C heißes Rapsöl in einen Topf geben und ca. 1 1/2 Minuten frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise Eigelb mit einem Schneebesen in einer Schüssel kurz verrühren. Dann 100 ml Rapsöl nach und nach darunterschlagen. Mayonnaise mit 1 EL Sojasauce, 1/2-1 EL Chilisauc, Chilipfeffer, Zitronensaft und Senf würzen. Crème fraîche unterrühren.

Rolle am besten mit einem Brotmesser in Scheiben schneiden. Mayonnaise auf Tellern in die Mitte verteilen.

Lachs-Rollenscheiben darauf anrichten.

Steffen Henssler am 14. Februar 2023

Geflügel

Chicken Wings Buffalo Style

Für 2 Personen:

1 kg Chicken Wings	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Hähnchen-Gewürz
2 EL Backpulver	80 g Butter	2 Knoblauchzehen
2 EL Worcestersauce	2 EL Essig	1-2 EL Honig
60 g Chilisauce	150 g Crème-fraîche	150 g Quark
1 Msp. Pfeffermix	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie
4 Stangen Staudensellerie		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Chicken Wings halbieren, mit einem Küchentuch gut trocknen tupfen und in eine Schüssel geben. Chicken Wings mit Gewürzsalz und Hähnchen-Gewürz würzen.

Backpulver dazugeben und alles mit den Händen gut vermengen.

Backgitter auf ein Backblech legen und die Chicken Wings gleichmäßig auf dem Gitter verteilen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Währenddessen Butter, frisch geriebenen Knoblauch, 1 EL Worcestersauce, Honig, Gewürzsalz, Chilisauce und 1 EL Essig in einen Topf geben und einmal aufkochen.

Dann die Hitze reduzieren und leicht köcheln lassen, bis eine cremige Chili-Marinade entsteht. In der Zwischenzeit Crème fraîche und Quark gemeinsam in eine Schüssel geben. 1 EL Worcestersauce und 1 EL Essig unterrühren, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Petersilie und Schnittlauch fein hacken und mit zur Quark-Crème-fraîche-Mischung geben. Anschließend alles gut zu einem Dip vermengen.

Nach ca. 30 Minuten die Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen und die Chicken Wings weitere ca. 15 Minuten kross backen.

In der Zwischenzeit Sellerie in Stifte schneiden.

Chicken Wings in eine Schüssel geben und die Chili-Marinade darüber verteilen. Chicken Wings gut durchschwenken, bis alle Chicken Wings mit der Marinade ummantelt sind. Chicken Wings auf Tellern anrichten und Sellerie-Stifte und Dip dazu servieren.

Steffen Henssler am 11. Februar 2023

Chicken Wings Honey Mustard

Für 2 Personen:

1 kg Hähnchen-Flügel	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Wokgewürz	1 Msp. Würzkraft	2 EL Mehl
1 1 L Rapsöl	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
3 EL grober Senf	4-5 EL Honig	4 EL Apfelessig
1 Spur Sojasauce		

Chicken Wings im Gelenk zerteilen und in eine Schüssel geben. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Wokgewürz und Würzkraft würzen und alles einmal durchmischen. Dann mit Mehl bestäuben und alles nochmals durchmengen.

Öl in einem Wok erhitzen und die Chicken Wings im heißen Öl frittieren.

In der Zwischenzeit für die Marinade Knoblauch in Scheiben schneiden und anschließend hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch dazugeben und in der Butter rösten. Senf dazugeben und ebenfalls kurz anrösten. Dann den Honig dazugeben und alles gut verrühren. Apfelessig dazugießen und alles leicht köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Dann Sojasauce dazugießen, alles verrühren und den Topf von der Hitze nehmen.

Chicken Wings aus dem Öl nehmen. Wenn sich das Fleisch gut vom Knochen löst und nicht mehr rosa ist, sind die Chicken Wings fertig. Chicken Wings auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend in eine Schüssel geben.

Marinade gegebenenfalls abschmecken, über den Chicken Wings verteilen und alles einmal gut durchschwenken. Anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 11. April 2023

Chicken Wings Phillippinen Style

Für 2 Personen

1 kg Chicken Wings	1 Zwiebel, gewürfelt	1 Knoblauchknolle
3 Lorbeerblätter	60 ml Weißweinessig	60 ml Sojasauce
1 Msp. Chilisalز	1 Msp. Würzkraft	2 rote Chilischoten
1 Tomate	2 Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriander
1 Limette, Saft	1 EL Fischesauce	1 EL Würzöl Mango
Chili	1 Msp. Gewürzsalz	5 EL Teriyakisauce
1 grüne Peperoni		

Chicken Wings in den Gelenken jeweils durchschneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Lorbeer, Essig, Sojasauce, Chilisalز und Würzkraft zugeben. Alles miteinander mischen. 1 Chilischote samt Kernen in feine Ringe schneiden und untermischen.

Chicken Wings zugedeckt ca. 1 Tag kalt stellen und marinieren.

Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Chicken Wings aus der Marinade nehmen und mit den Oberseiten nach unten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Chicken Wings ca. 45 Minuten im heißen Ofen backen, dabei nach ca. 30 Minuten Backzeit wenden.

Für die Salsa von der Tomate den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomate in Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 1 Chilischote samt Kernen in feine Ringe schneiden. Koriander samt Stielen hacken, dabei etwas Grün zum Garnieren grob schneiden und beiseite stellen.

Tomatenwürfel, Frühlingszwiebeln, Chili und gehackten Koriander verrühren. Mit Limettensaft und Fischesauce würzen. Würzöl Mango Chili untermischen. Mit Salz abschmecken.

Teriyakisauce in einer Pfanne erwärmen. Chicken Wings und Salsa anrichten. Chicken Wings mit der Teriyakisauce beträufeln. Mit Koriander und Peperoni garnieren.

Steffen Henssler am 07. März 2023

Die geilste Hähnchen-Brust der Welt

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste	2 grüne Peperoni	1 Msp.
Hähnchengewürz	2 EL Panko	2 EL Mehl
4 EL Bratöl Butter	2 Knoblauchzehen, geschält	1 Orange
2 EL Butter	4 EL Essig	6 EL Sojasauce
3 EL Honig		

Hähnchenbrust jeweils rautenförmig in ca. 1 cm Abständen und ca. 1 cm tief auf der Ober- und Unterseite einschneiden. Peperoni längs halbieren und mit einem TLstiel entkernen. Peperoni erst längs in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden.

Hähnchenbrüste rundherum kräftig mit Hähnchengewürz würzen. Mit Peperoni und Panko bestreuen und gut darin wenden, dabei beides auch in die Einschnitte drücken.

Hähnchenbrüste in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten ca. 12 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.

Knoblauch und Orangenschale fein über die Hähnchenbrüste reiben. Butter zugeben und schmelzen lassen. Mit Essig ablöschen. Orange auspressen.

Orangensaft, Sojasauce und Honig in die Pfanne geben, aufkochen und etwas einköcheln lassen, dabei das Fleisch zwischendurch mit der Sauce beschöpfen.

Hähnchenbrüste und Sauce anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Steffen Henssler am 13. Juni 2023

Die leckerste Hähnchen-Brust der Welt

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets	1 Ei	150 ml Mirin
4 EL Sojasauce	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Hähnchen-Gewürz	1 Msp. Würzkraft	80 g Maisstärke
4-5 EL Bratöl	Butter	1 Mango
1 Msp. Avocado	50 ml Weißwein	2 EL Butter
1 Limette	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 EL Würzöl	Mango-Chili	

Hähnchenbrustfilets in eine Schüssel legen und Ei, 3 EL Mirin und 1 EL Sojasauce dazugeben. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Hähnchen Gewürz und Würzkraft würzen.

Alles gut vermengen und die Hähnchenbrustfilets 5-8 Min. marinieren lassen.

Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, großzügig in Maisstärke wenden und anschließend in heißem Bratöl von jeder Seite 2-3 Min. knusprig braten.

Die übrige Marinade beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Jeweils eine Mangohälfte in Scheiben fächerförmig auf einem Teller anrichten. Mango mit Avocado Topping würzen und mit etwas frischem Limettensaft und etwas Mango-Chili-Öl beträufeln. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, das Fett abgießen und die übrige Marinade in die heiße Pfanne geben und unter ständigem Rühren anbraten. Die gebratene Marinade als Würzpaste neben der Mango anrichten.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann Mirin in die Pfanne gießen, anzünden und bei hoher Hitze den Alkohol verkochen. Weißwein, 3 EL Sojasauce, Honig und Zucker dazugeben, durchschwenken und aufkochen.

Hähnchenbrustfilets in den kochenden Sud legen und Butter dazugeben. Hähnchenbrüste unter ständigem Schwenken bei hoher Hitze im Sud von beiden Seiten fertig garen und glasieren, bis der Sud verkocht ist. Hähnchenbrustfilets auf der Mango anrichten und mit etwas frischem Limettensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 28. März 2023

Hühner-Flügel

Für 2 Personen:

1 kg Hühner-Flügel	1 1/2 rote Peperoni	1 Knoblauchzehe
1 Ingwer	2 TL Gewürzmix	2 TL scharfes Gewürz
2 TL Gewürzsalz	2 EL Bratöl	1/2 rote Zwiebel
1/2 Bund Koriander	1-2 EL Würzöl	Mango-Chili

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Hühner-Flügel (chicken wings) in eine Schüssel geben. 1 Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden. Peperoni, frisch geriebenen Knoblauch und Ingwer zu den Chicken Wings geben und alles mit Gewürzmix, Scharfem Gewürz und Gewürzsalz würzen. Zum Schluss Bratöl dazugeben und alles gut vermengen.

Die Hühner-Flügel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 45 Minuten im heißen Ofen garen. Nach ca. 30 Minuten die Ofentemperatur auf 210 °C Umluft erhöhen und die Hühner-Flügel knusprig backen.

Währenddessen die rote Zwiebel fein würfeln, die übrige $\frac{1}{2}$ Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden und den Koriander fein hacken.

Chicken Wings aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit Zwiebel, Peperoni und Koriander in einer Schüssel vermengen. Hühner-Flügel auf Tellern anrichten und mit Mango-Chili-Öl beträufeln.

Steffen Henssler am 26. Januar 2023

Karaage

Für 2 Personen:

4 Hähnchenschenkel	1 Knoblauchzehe	1 Ingwer
2 EL Sojasauce	100 ml Sojasauce	20 ml Reiswein
60 ml Reissessig	1 TL Backpulver	100 g Kartoffelmehl
200 g Weizenmehl	1 Msp. Gewürzsalz	1 Lr Rapsöl
3 EL Bratöl	2 Knoblauchzehen,	gerieben
20 g Chiliflocken	60 g brauner Zucker	60 g Honig
1 EL Senf	1 TL Maisstärke	

Knoblauch und Ingwer reiben.

Die Hähnchenschenkel auslösen, die Haut entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Das Fleisch in der Schüssel mit geriebenem Knoblauch sowie geriebenem Ingwer, 2 EL Sojasauce, 20 ml Reiswein, 20 ml Reissessig und 1 Prise Salz 15-20 Minuten marinieren.

Die Maisstärke in Wasser auflösen.

Für den Backteig Backpulver, Kartoffelmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Marinierte Hähnchenstücke durch die Mehlmischung ziehen und dann im heißen Öl ca. 5 Minuten backen.

Frittierte Fleischstücke herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce Bratöl in einer Wok-Pfanne erhitzen.

Geriebenen Knoblauch und Chiliflocken ca. 2 Minuten im heißen Öl rösten. Dann Honig, braunen Zucker, Senf, 100 ml Sojasauce und 40 ml Reissessig dazugeben und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Anschließend mit Maisstärke abbinden.

Die frittierten Hähnchenstücke im heißen Fett ein zweites Mal backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Karaage mit der Sauce anrichten

Steffen Henssler am 12. Januar 2023

One-Pot-Reis mit Hähnchen

Für 2 Personen:

1 rote Spitzpaprika	1 Zwiebel	6 Champignons
1 Knoblauchzehe	2 Stangen Staudensellerie	1 grüne Peperoni
1 Ingwer	1 Hähnchenkeule	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Hähnchen Gewürz	3 EL Bratöl	180 g Parboiled Reis
1 Prise Gewürzzucker	1/2 TL Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter	1/2 Zitrone	

Spitzpaprika längs vierteln und entkernen. Die weißen Häute heraustrennen und die Paprika-viertel schräg in Stücke schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Champignons sechsteln. Knoblauch fein hacken.

Sellerie in feine Scheiben und Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Ingwer fein dazureiben und alles gut vermengen.

Hähnchenkeule in grobe Stücke schneiden, von allen Seiten kräftig mit Gewürzsalz und Hähnchen-Gewürz würzen und in einem Topf mit heißem Bratöl ca. 5 Minuten scharf anbraten.

Das geschnittene Gemüse zum Fleisch in den Topf geben und 1 Minute zusammen weiterbraten. Reis dazugeben, vermengen, großzügig mit Gewürzsalz, Gemüsebrühepulver und nach Wunsch mit Gewürzzucker würzen und mit 300 ml Wasser aufgießen.

One-Pot-Reis mit geschlossenem Deckel einmal kräftig aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie fein hacken.

Zum Schluss Petersilie und Butter unter den Reis heben.

Reis auf Tellern anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 26. Dezember 2023

Hack

Barbecue-Frikadellen mit Kartoffel-Chips

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	1 rote Zwiebel	1/2 roter Apfel
1/2 Knoblauchzehen	6-8 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Barbecue-Gewürz	1 Msp. Würzkraft	1 Ei
4 mehligk. Kartoffeln	1 Msp. Gewürzmix	10 ccm Whiskey
2 EL Chilisaucе	2 EL Barbecue-Sauce	1 L Rapsöl

Kartoffeln in feine Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben und kaltes Wasser ca. 5 Minuten darüberlaufen lassen, um die Stärke etwas rauszuspülen. Zwiebel und Apfel fein würfeln, halbe Knoblauchzehe fein hacken.

3-4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Apfelwürfel sowie Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten braten. Mit Gewürzsalz und ordentlich Barbecue Gewürz würzen. Dann alles noch mal gut rösten. Ggf. noch mit Würzkraft würzen. Whiskey angeießen, diesen kurz abflämmen und den Whiskey verfliegen lassen.

Chilisaucе und Barbecue Sauce dazugeben und alles kurz erhitzen.

Hack in eine Schüssel geben und die Apfel-Zwiebel-Barbecue-Mischung zum Hack geben. Mit Gewürzsalz und Barbecue-Gewürz würzen. Das Ei dazugeben und alles zu einer homogenen Masse vermengen. Aus der Hackmasse Frikadellen formen.

3-4 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten im heißen Öl braten, dabei zweimal wenden. Rapsöl in einem Topf erhitzen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln über einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und auf einer Hälfte eines sauberen Geschirrtuchs verteilen. Die andere Hälfte des Geschirrtuchs über die Kartoffeln klappen und die Kartoffeln trocken tupfen.

Kartoffeln nach und nach ins heiße Öl geben und die Kartoffelscheiben in mehreren Portionen frittieren, dabei die Kartoffeln mit einer Schaumkelle immer wieder in Bewegung halten, damit die Scheiben nicht aneinanderkleben. Dann die Kartoffelscheiben jeweils mit einer Schaumkelle aus dem heißen Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelchips mit Gewürzmix würzen und dabei vorsichtig etwas drehen.

Kartoffelchips mit den Frikadellen anrichten. Etwas Barbecue-Sauce oder Ketchup dazugeben.

Steffen Henssler am 16. März 2023

Bifteki

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 Pimentkörner	2 Zw. Minze	2 Zw. glatte Petersilie
2 Zw. Rosmarin	2 Zw. Thymian	2 Kirschtomaten
1/2 Zitrone	1 Ei	6 EL Olivenöl
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	1 TL getrock. Oregano
150 g Feta	1 Spitzpaprika	300 ml passierte Tomaten

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Hackfleisch in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden und 1 Knoblauchzehe fein reiben.

Beides zum Hackfleisch geben. Pimentkörner in einem Mörser zerstoßen, fein mahlen und ebenfalls zum Hack geben. Frische Kräuter und Kirschtomaten fein hacken und auch mit zum Hack geben. Außerdem frisch gepressten Zitronensaft, Ei und 4 EL Olivenöl dazugeben und mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Oregano würzen.

Alles gut zu einer gleichmäßigen Hackmasse vermengen.

Feta längs dritteln und anschließend die Fetastreifen jeweils mit der Hackmasse ummanteln und gut verschließen. 2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die gefüllten Frikadellen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Grillpfanne für ca. 5 Minuten in den heißen Ofen geben.

Währenddessen die übrige Zwiebel in kleine Würfel und die übrige Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden.

Spitzpaprika entkernen und in feine kurze Streifen schneiden.

Grillpfanne aus dem Ofen nehmen, Bifteki auf einen Teller geben und kurz beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Spitzpaprika in die Grillpfanne geben und darin anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mit Gewürzsalz würzen, alles gut vermengen. Bifteki zurück in die Grillpfanne setzen und alles zusammen nochmals ca. 5 Minuten im heißen Ofen garen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und Bifteki mit Sauce auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 17. Januar 2023

Cevapcici 'Henssler Style'

Für 2 Personen:

3 gehackte Knoblauchzehen	400 g Rinderhack	2,5 EL Paprikapulver
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Würzkraft
2 rote Chilischoten	1/4 EL Natron	5-6 EL Bratöl
1 rote Spitzpaprika	1 rote Peperoni	1 Tomate, in Scheiben
1/2 rote Zwiebel		

Gehackten Knoblauch in ca. 3 EL Wasser in einer Pfanne aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen und Knoblauch abkühlen lassen.

Hack in eine Schüssel geben. Gedünsteten Knoblauch samt Wasser zufügen. Mit 1 1/2 EL Paprikapulver, Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen.

Chilischoten samt Kernen fein hacken und zum Hack geben. Natron darüberstreuen. Alles zunächst mit einem Holzlöffel gut verrühren, dann mit der Hand zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Aus dem Hackteig daumendicke, ca. 10 cm lange Rollen formen.

Eine geölte Grillpfanne erhitzen. Cevapcici darin rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Inzwischen für die Sauce eine zweite geölte Grillpfanne erhitzen. Paprika, Peperoni, Tomate und Zwiebel darin ca. 12 Minuten braten, bis alles gar ist. Alles in einen Multizerkleinerer füllen und darin pürieren. Gewürzsalz, 1 EL Paprikapulver und 4 EL Bratöl zufügen und alles nochmals gut durchmischen.

Sauce in Schälchen füllen und mit Cevapcici auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 02. Februar 2023

Fleisch-Bällchen Arrabbiata

Für 2 Personen:

1 Brötchen, klein geschnitten	5 EL Rotwein	200 g Rinderhack
1,5 Knoblauchzehen	1 Ei	1 Msp. scharfes Gewürz
1 Msp. Gewürzsalz	1 EL Basilikum, gehackt	3 EL Olivenöl
250 g Penne	1/2 Zwiebeln, geschält	2 rote Chilischoten
1 TL Tomatenmark	1 Msp. ital. Gewürz	400 g stückige Tomaten
1 Msp. Pfeffermix	1 Parmesan	2 EL ital. Würzöl

Für die Fleischbällchen Brötchen in eine Schüssel geben und mit Rotwein beträufeln. Ca. 5 Minuten einweichen.

Hack in eine Schüssel geben. 1 Knoblauchzehe direkt hinzureiben. Ei zufügen. Mit scharfem Gewürz und Gewürzsalz würzen. Basilikum zufügen. Eingeweichtes Brötchen und 1 EL Olivenöl zugeben. Alles gut verkneten.

Aus dem Hack kleine Fleischbällchen formen und in 2 EL heißem Olivenöl in einer Pfanne rundherum goldbraun anbraten.

Währenddessen Penne in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.

Für die Sauce inzwischen Zwiebel fein würfeln.

Chilischoten samt Kernen fein hacken. 1/2 Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden.

Fleischbällchen auf einen Teller legen. Zwiebel, Chili und Knoblauchscheiben im Bratöl anrösten. Tomatenmark zufügen, mit Italian Gewürz bestreuen und kurz mit anrösten. Stückige Tomaten zugießen, Fleischbällchen wieder zufügen und untermischen. Alles zugedeckt 5-6 Minuten köcheln lassen und zwischendurch durchschwenken.

Penne über einem Sieb abgießen. Mit 1 EL Olivenöl mischen. Mit Pfeffermix würzen. Penne auf Tellern verteilen. Fleischbällchen samt Sauce daraufgeben.

Etwas Parmesan direkt darüberreiben. Mit Würzöl Italian beträufeln.

Steffen Henssler am 02. März 2023

Fleischbällchen-Pfanne Teriyaki Style

Für 2 Personen:

400 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	2 EL Paniermehl
1 Msp. Gewürzsalz	2-3 EL Bratöl Butter	1/2 rote Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	200 g Pimientos
1/2 Gurke	100 ml Teriyaki-Sauce	2 EL Crème-fraîche

Hackfleisch mit dem Ei und dem Paniermehl in eine Schüssel geben und gut vermengen. Großzügig mit Gewürzsalz und Hackfleisch Gewürz würzen, nochmals gut vermengen und das Hackfleisch mit feuchten Händen zu Bällchen formen.

Hackbällchen in heißem Bratöl ca. 5 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebel in dünne Streifen und Chilischote mit Kernen in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Pimientos, Zwiebel, Chili und Knoblauch zu den Hackbällchen in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten zusammen braten Währenddessen die Gurke längs vierteln und entkernen.

Die Gurkenviertel schräg in dünne Stücke schneiden.

Zwischendurch die Pimientos z.B. mit einer Gabel einstechen.

Die Gurke ebenfalls zu den Hackbällchen in die Pfanne geben und vermengen. Teriyaki Sauce über den Hackbällchen verteilen und unter Schwenken Hackbällchen, Pimientos und Gurke in der Teriyaki Sauce glasieren. Hackbällchen vor dem Servieren mit Crème fraîche beklecksen.

Steffen Henssler am 13. Juli 2023

Kartoffel-Hack-Rolle mit viel Käse

Für 2 Personen:

3 gr. mehligk. Kartoffeln, geschält	400 g Emmentaler, geraspelt	1 Msp. Gewürzsalz
3-4 EL Bratöl	300 g gemischtes Hack	1 rote Zwiebeln
1/2 rote Paprika	1 EL Tomatenmark	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Sommerkräuter		

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Kartoffeln in knapp ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Käse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech quadratisch oder rechteckig verteilen. Kartoffelscheiben leicht überlappend auf dem Käse verteilen. Mit Gewürzsalz würzen und mit Bratöl bestreichen.

Blech mit Kartoffeln und Käse für 20 Minuten in den heißen Ofen geben.

Währenddessen das Hack in Bratöl anbraten.

Zwiebel fein herunterschneiden und zum Hack geben. Halbe Paprika erst in Streifen, dann in feine Würfel schneiden und ebenfalls zum Hack geben, alles weiterbraten. Tomatenmark dazugeben. Alles mit Gewürzmix, Gewürzsalz und Sommerkräutern würzen und kurz anrösten.

Dann die Hitze auf sehr niedrige Hitze reduzieren.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann die Kartoffeln mit etwas Käse bestreuen und das Hack darauf verteilen.

Das Ganze nochmals mit etwas Käse bestreuen und alles mit Hilfe des Backpapiers einrollen.

Die Rolle nochmals mit etwas Käse bestreuen und Sommerkräuter darüberstreuen. Zum Schluss die Kartoffel-Hackrolle unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Steffen Henssler am 26. Oktober 2023

Steckrüben-Eintopf

Für 2 Personen:

450 g Steckrübe	1 Zwiebel	40 g Speck
2 EL Butter	100 g Rinderhack	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Kartoffelgewürz	1 Msp. Würzkraft	100 ml Weißwein
70 g Muschelnudeln	500 ml Gemüsebrühe	250 g Sahne
1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Crème-fraîche	

Steckrübe schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Speck in feine Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Steckrübe, Zwiebel, Speck und Hack zufügen und alles unter Rühren anschwitzen. Mit Gewürzsalz, Kartoffelgewürz und Würzkraft würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Minuten leicht anrösten. Weißwein zugießen und unter Rühren verdampfen lassen. Nudeln unterrühren. Brühe angießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln. Sahne zugießen und zugedeckt ca. 8 Minuten weiterköcheln.

Für die Sämigkeit Stabmixer in eine Ecke des Topfes stellen und Suppe dort ca. 10 Sekunden pürieren. Dann alles nochmals durchrühren. Suppe anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Je 1 EL Crème fraîche daraufgeben. Mit etwas Gewürzsalz, Kartoffelgewürz und Würzkraft würzen.

Steffen Henssler am 21. Februar 2023

Kalb

Gefüllte Kalbfleisch-Röllchen

Für 2 Personen:

3 Stangen Frühlingszwiebeln	3 Scheiben Speck	4-5 EL Bratöl mit Butter
8 Shiitake Pilze	4 Kalbsschnitzel	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Würzkraft	20 g Parmesan
3-4 EL Mehl	1 Schalotte	1 EL Butter
50 ml Weißwein	100 ml Sahne	

Frühlingszwiebeln in grobe Ringe und Speck in breite Scheiben schneiden. Etwas Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Frühlingszwiebeln im heißen Öl anbraten. Shiitake Pilze in feine Streifen schneiden, mit in die Pfanne geben und bei hoher Hitze mitbraten, dabei immer wieder durchschwenken.

Kalbsschnitzel platt klopfen. Mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Würzkraft würzen.

Die Zutaten in der Pfanne mit Gewürzsalz würzen.

Parmesan darüberreiben. Zum Schluss mit Würzkraft würzen und in eine Schüssel geben. Dann die Füllung auf die Mitte der Schnitzel geben und das Fleisch einrollen.

Wieder etwas Bratöl in der Pfanne erhitzen, in der vorher Pilze und Speck gebraten haben. Kalbfleischröllchen mehlieren und im heißen Öl braten. Schalotte in kleine Würfel schneiden, zum Fleisch mit in die Pfanne geben und mitbraten. Nochmals etwas Bratöl angießen.

Fleischröllchen rundherum braten. Dann die Butter dazugeben und in der Pfanne schmelzen lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Steffen Henssler am 15. April 2023

Meer

Gebratener Hummer

Für 2 Personen:

1 Msp. Salz	1 Hummer (600-700 g)	1 Msp. Gewürzsalz
3 EL Bratöl	3-4 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen, geschält	1 rote Chilischote	150 ml Weißwein
1 Zitrone	100 g Sahne	1 Msp. Pfeffermix

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Nach Belieben noch 1 Beutel Kamillentee zugeben. Hummer mit der Hand ca. 1 Minute mit dem Kopf nach unten in der Luft hängen lassen. Dann Hummer in das stark kochende Salzwasser geben und eine knappe Minute kochen, herausheben und in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln abschrecken. Dann die Scheren abdrehen, diese wieder ins kochende Salzwasser geben und darin ca. 3 Minuten kochen. Herausheben und ins Eiswasser geben.

Abgekühlten Hummer auf ein Brett legen, dabei den Schwanz aufklappen, damit der Hummer flach aufliegt.

Mit einem Messer hinter der Vertiefung bzw. Kerbe hinter dem Kopf parallel zum Hummer vorsichtig einstechen und Hummer zum Kopf hin längs durchschneiden. Dabei kann noch etwas Wasser herauslaufen. Dann den Hummer so drehen, dass nun das Schwanzteil nach rechts zeigt. Nun den Schwanz längs mittig durchschneiden, sodass der Hummer halbiert ist. Die grünliche Leber aus dem Vorderteil herauslöfeln und den Darm entfernen. Hummer trocken tupfen.

Von den Scheren nacheinander das Gelenk abbrechen und jeweils mit einer Küchenschere aufschneiden.

Fleisch aus der Schale herauslösen. Von den Scheren jeweils den kleinen Scherenfinger nach oben biegen und abziehen. Große Scherenstücke mit einem Messer anklopfen, sodass die Schale aufbricht. Fleisch auslösen und eventuell das kleine weiße Segel herausziehen, falls es nicht schon bei dem Trennen des kleinen Scherenfingers herausgelöst wurde. Fleisch wieder in die Schale stecken.

Hummerhälften und Scheren mit Gewürzsalz würzen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hummerhälften auf den Schnittflächen und Hummerscheren kräftig darin anbraten, dann wenden. Hitze etwas reduzieren. Butter zufügen. Rosmarin dazugeben. Knoblauchzehen andrücken und zugeben. Chilischote einmal aufbrechen und zufügen. Alles weiterbraten, dabei die Scheren zwischendurch drehen und die Butter auf den Hummer und die Scheren träufeln. Alles herausnehmen. Etwas Bratfett über den Hummer träufeln.

Übrigen Bratsatz mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Zitrone mit der Hand darüber auspressen. Sahne zugießen und aufkochen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und Sauce etwas einköcheln lassen. Hummer mit etwas Bratfett anrichten und die Sauce darauf verteilen.

Steffen Henssler am 03. Juni 2023

Rind

Beef Stir Fry

Für 2 Personen:

300 g Rinderhüfte	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
7-8 EL Bratöl	1 TL Natron	1 EL Maisstärke
2 Zwiebeln	2 Peperoni	2 Knoblauchzehen
5-6 EL Sojasauce	1 EL Honig	4 Stangen Frühlingszwiebeln

Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Einen kleinen Schuss Bratöl dazugießen und Natron sowie Maisstärke darüberstreuen. Dann das Ganze einmal gut vermengen.

3 EL Bratöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Währenddessen Zwiebeln klein schneiden. Fleisch ins heiße Öl geben und darin bei hoher Hitze unter Rühren 2-3 Minuten braten. Peperoni in Ringe schneiden.

Knoblauch in Scheiben schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Bratsatz in eine Schüssel geben.

Pfanne oder Wok wieder auf den Herd stellen, mit Küchenpapier auswischen und ca. 3 EL Bratöl darin erhitzen. Knoblauch im heißen Öl anrösten. Dann Zwiebeln und Peperoniringe dazugeben und im heißen Öl 1-1 1/2 Minuten braten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Sojasauce angießen und das Fleisch samt Bratsatz wieder dazugeben. Honig dazugeben und alles noch mal gut durchrühren. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln klein schneiden, mit in die Pfanne geben und alles nochmals $\frac{1}{2}$ -1 Minute durchschwenken. Fleisch je nach Wunsch zum Beispiel mit Reis auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 11. März 2023

Gebratenes Carpaccio vom Rind

Für 2 Personen:

180 g Rumpsteak	1 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix
4 EL Butter	1 Knoblauchzehe	20 ml Reissessig
4 EL Sojasauce	1 EL Zucker	1/2 Bund Schnittlauch
1 Walnuss		

Rumpsteak von beiden Seiten mit Bratöl einreiben und mit Gewürzmix würzen. Steak in eine heiße Pfanne geben und für ca. 45 Sek. von jeder Seite kräftig anbraten.

Rumpsteak aus der Pfanne nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Rumpsteakscheiben in einer Reihe nebeneinander auf Tellern anrichten.

Butter in der Fleischpfanne erhitzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit zur Butter in die Pfanne geben. Die Knoblauch-Butter nussig, also braun werden lassen. Pfanne von der Hitze nehmen und Reissessig, Sojasauce und Zucker in die Butter geben, gut verrühren und großzügig über dem Rinder-Carpaccio verteilen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Rinder-Carpaccio mit Schnittlauch und frisch geriebener Walnuss garnieren.

Steffen Henssler am 21. Januar 2023

Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne

Für 2 Personen:

500 g festk. Kartoffeln	6-7 EL Bratöl, Butter	2 Karotten
6 Sch. Speck	200 g Rumpsteak	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Fleischgewürz	1 Msp. Würzkraft	2 EL Butter
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Orange, Abrieb	1 TL ChilisaUCE
2 EL Schmand		

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und dann in 3-4 EL heißem Bratöl von allen Seiten anbraten.

Währenddessen die Karotten schälen und mit einem Sparschäler in bandnudelartige Streifen schneiden.

Speck in grobe Streifen schneiden. Nach 3-4 Min.

Bratzeit Karotten und Speck mit in die Pfanne zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Min. mitbraten.

In der Zwischenzeit das Rumpsteak erst in dünne Scheiben schneiden und dann die Scheiben noch mal längs halbieren. Das Fleisch zum Kartoffel-Karotten-Speck-Gemüse in die Pfanne geben. Alles mit Gewürzsalz, Fleischgewürz und Würzkraft würzen, noch 3 EL Bratöl hinzufügen und dann gut durchschwenken.

Je nach gewünschtem Garzustand das Rumpsteak 1-3 Min. mitbraten.

Butter dazugeben und in der Kartoffel-Rindfleischpfanne zerlassen. Dann Petersilie, Orangenschale und ChilisaUCE mit in die Pfanne geben, alles gut vermengen und die Pfanne von der Hitze nehmen.

Schmand und Schnittlauch unter die Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne heben und anschließend auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 02. Mai 2023

Rinder-Rouladen

Für 2 Personen:

4 EL Bratöl mit Butter	2 EL Butter	3 Zwiebeln
4 Sch. Rouladen	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Würzkraft	4 EL mittelscharfer Senf	8 Sch. geräuch. Bauchspeck
3 Gewürzgurken	1 Karotte	1/2 Knollensellerie
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	200 ml Rotwein
250 ml Gemüsebrühe		

Die Zwiebeln in Streifen schneiden.

Die Gewürzgurken in Streifen schneiden.

Aus dem Sellerie 2 Streifen schneiden; den Rest würfeln.

Aus der Karotte 2 Streifen schneiden; den Rest würfeln.

1 EL Bratöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln darin ca. 10 Minuten glasig braten und abkühlen lassen.

Rouladenfleisch mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen. Untere zwei Drittel der Rouladen mit Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck darauflegen. 2 Rouladen mit 2 Gurken, mit je einem Karotten- und Selleriestreifen sowie einer Gurkenscheibe belegen; Zwiebelstreifen darauf verteilen. Fleisch seitlich etwas über die Füllung schlagen, dann jeweils von der unteren Seite fest einrollen. Rouladen mit Zahnstochern feststecken oder mit Küchengarn zusammenbinden.

Rouladen mit Würzsalz und Pfeffermix von außen würzen.

1 EL Bratöl in einem Topf erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Rouladen herausnehmen.

Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel im Bratsatz mit 2 EL Bratöl unter Wenden ca. 5 Minuten anrösten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Tomatenmark zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Mehl darüberstäuben und ca. 1/2 Minute mitrösten. Mit Wein ablöschen und Bratsatz loskochen. Rouladen daraufsetzen und leicht eindrücken. Heiße Brühe zugießen. Rouladen zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

Rouladen aus dem Schmorfond heben. Schmorfond in ein feines Sieb über einen Topf geben und mit einer Kelle durchdrücken. Sauce nochmals aufkochen. 1 EL Butter zufügen und darin unter Rühren schmelzen.

Rouladen und Sauce anrichten. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Steffen Henssler am 09. Februar 2023

Rumpsteak mit Guacamole

Für 2 Personen:

2 Rumpsteaks (à 250 g)	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Fleischgewürz	1 Spur Bratöl	1-2 Zweige Rosmarin
2-3 Zweige Thymian	2 Avocados	2 Stange.n Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Koriander, gehackt	1 grüne Peperoni Ringen	1-2 Chilischoten, gehackt
1 Msp. Avocado		

Topping:

2 EL Butter	1 Limette	1/2 Pack. Himbeeren
-------------	-----------	---------------------

Fleisch ca. 1,5 Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Fleischgewürz von beiden Seiten würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin, Thymian und Fleisch in die Pfanne geben und das Fleisch zunächst von einer Seite anbraten.

Währenddessen für die Guacamole, die Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel schon in der Schale etwas klein hacken.

Dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einen Mörser geben.

Fleisch wenden und von der anderen Seite anbraten. Die Kräuter dabei auf das Fleisch legen und die Hitze etwas reduzieren.

Frühlingszwiebeln, Koriander, Peperoni und Chili zur Avocado in den Mörser geben. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Alles mit dem Stösel gut vermengen.

Mit Avocado Topping würzen.

Fleisch auf die Fettseite stellen und von der Fettseite noch etwas braten. Dann das Fleisch jeweils wieder auf eine Fleischseite drehen, die Butter zum Steak in die Pfanne geben und das Fleisch in der Butter noch kurz nachbraten. Kräuter wieder in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter immer wieder auf dem Fleisch verteilen. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen und das Fleisch noch kurz durchziehen lassen.

Limette über der Guacamole auspressen und alles verrühren. Himbeeren dazugeben und leicht unterrühren Rumpsteaks auf Teller legen. Butter aus der Pfanne auf den Steaks verteilen und Guacamole jeweils darauf.

Steffen Henssler am 01. April 2023

Sommerrollen mit gebratenem Rumpsteak

Für 2 Personen:

1/2 Spitzpaprika	1 Frühlingszwiebel	1/2 Pak Choi
1/2 Karotte	5 Zweige Koriander	1 Rumpsteak (150 g)
3 EL Bratöl	1 Msp. Wok-Gewürz	4 EL Teriyaki-Sauce
Knoblauch	2 Spur Chili-Sauce	3 EL Sojasauce
1 EL milder Essig		

Spitzpaprika, Frühlingszwiebel, Pak Choi und Karotte längs in dünne Streifen schneiden. Die Stielenden vom Koriander abschneiden. Koriander dritteln und sowohl Blätter als auch Stiele verwerten. Alles in eine Schüssel geben und einen Spritzer Chili Sauce und 1 TL Sojasauce hinzufügen.

Rumpsteak erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen.

Rumpsteak ins heiße Öl geben, großzügig mit Wok Gewürz würzen und ca. 1 Minute scharf anbraten.

Rumpsteak mit Teriyaki Sauce ablöschen, kurz durchschwenken und karamellisieren lassen, dann zum Gemüse in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und beiseitestellen.

Für den Dip 2 EL Sojasauce, Essig, Sesamöl, Erdbeerfrucht-Aufstrich und einen Spritzer Chili-Soße in einer Schüssel verrühren.

Reispapier vorm Befüllen ca. 5 Sekunden in kaltes Wasser tauchen und abschließend auf einem angefeuchteten Arbeitsbrett ablegen. Dann die marinierte Gemüse-Fleisch-Füllung auf das untere Drittel des Reispapiers geben. Das untere Ende des Reispapiers über die Füllung klappen und diese einmal mit dem Reispapier umwickeln. Dann die Seiten einschlagen und die Rolle zu Ende einrollen.

Steffen Henssler am 24. Juni 2023

Steak-Sandwich Italian Style

Für 2 Personen:

3 EL Zucker	1 rote Zwiebel	1/2 Knoblauchzehe
200 g Kirschtomaten	1 Msp. Gewürzsalz	1 EL Sojasauce
50 ml Weißwein	2 EL Essig	1 Rumpsteak (300 g)
1 Msp. Gewürzmix	1/2 Ciabatta	1 Bund glatte Petersilie
150 g Mayonnaise	1 Burrata	

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Zucker in einem Topf schmelzen.

In der Zwischenzeit Zwiebel in feine Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen mit den Kirschtomaten in den flüssigen Zucker geben und ca. 3 Minuten unter Rühren darin karamellisieren. Tomaten mit Gewürzsalz würzen, mit Sojasauce, Weißwein und Essig ablöschen und ca. 13 Minuten zu einer Art Tomaten-Marmelade einkochen.

Währenddessen die Fettkante vom Rumpsteak abschneiden und in einer heißen Pfanne ausbraten.

In der Zwischenzeit das Rumpsteak schräg in dünne Scheiben, zu Minutensteaks, schneiden.

Minutensteaks mit einem Fleischhammer etwas plattieren und von beiden Seiten kräftig mit Gewürzmix würzen. Die Scheiben zur Fettkante in die Pfanne geben und im ausgelassenen Fett von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Ciabatta kurz im heißen Ofen rösten. Petersilie in einer Küchenmaschine fein zerkleinern.

Mayonnaise dazugeben und in der Küchenmaschine zu einer Petersilien-Mayonnaise vermengen.

Ciabatta längs halbieren und beide Hälften mit der Petersilien-Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Hälfte Tomaten-Marmelade und jeweils 2-3 Minutensteaks geben.

Zerzupften Burrata und etwas mehr Tomaten-Marmelade on Top geben.

Das Sandwich mit der oberen Hälfte verschließen.

Steffen Henssler am 16. September 2023

Tagliatelle mit Rinder-Filet-Spitzen

Für 2 Personen:

300 g Rinderfilet	250 g Pasta (Tagliatelle)	1 Msp. Salz
1 Msp.	Fleischgewürz	3 EL Olivenöl
1-2 rote Chilischoten	2 Zweige Rosmarin	1 EL Butter
80 g TK Erbsen	1 Msp. Gewürzsalz	300 ml Sahne
100 g Parmesan		

Filet vorbereiten und in dickere Streifen schneiden.

Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.

Filetstreifen großzügig mit Fleischgewürz würzen und in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne rundherum bei hoher Hitze kurz scharf anbraten. Chili samt Kernen in feine Ringe schneiden. Rosmarin hacken. Butter zum Fleisch geben und alles herausnehmen.

Chili und Rosmarin im Bratfett anbraten. Gefrorene Erbsen und 1 EL Öl zufügen und alles durchschwenken.

Mit Gewürzsalz würzen. Sahne zugießen, aufkochen und etwas dicklich einköcheln lassen.

Nudeln über einem Sieb abgießen. Fleisch samt entstandenem Fleischsaft in die Sahnesauce geben. Ca. 40 g Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Nudeln unterschwenken. Pasta anrichten. Mit Rest Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 25. Februar 2023

Schwein

Deutscher Döner

Für 2 Personen:

2 Brötchen	3 EL Butter	4 EL Sauerkraut
50 ml Apfelsaft	150 g griech. Joghurt	1/4 Gurke
3 Knoblauchzehen	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Fleischgewürz
300 g Schweinenacken	2 rote Zwiebeln	4 EL Bratöl

Schrippen aufschneiden und mit den Schnittflächen nach unten in 2 EL zerlassener Butter goldbraun anbraten.

1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Sauerkraut dazugeben, vermengen und anschließend Apfelsaft zufügen. Sauerkraut bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 7 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.

Gurke grob und 2 Knoblauchzehen fein dazureiben. Mit Gewürzsalz würzen und zu einem Dip verrühren.

Brötchen aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Schweinenacken quer in feine Scheiben und 1 Zwiebel in feine Streifen schneiden. Übrige Knoblauchzehe mit der Messerklinge andrücken und fein hacken. Fleisch, Zwiebel und Knoblauch zusammen in eine Schüssel geben, gut vermengen und großzügig mit Fleischgewürz würzen. Bratöl zufügen und nochmals gut vermengen. Das Fleisch in der Brötchen-Pfanne von allen Seiten ca. 8 Minuten scharf anbraten.

Steffen Henssler am 07. Dezember 2023

Knuspriges Schnitzel Caprese Style

Für 2 Personen:

1 Tomate	1 Msp. Salz	1 Mozzarellakugel
2 Schweineschnitzel	1 Msp. Gewürzsalz	8 Basilikumblätter
1 Msp. ital. Gewürz	100 g Mehl	2 Eier
200 g Panko	6 EL Olivenöl	2 EL Butter

Den Stielansatz der Tomate entfernen und die Tomate auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einschneiden. Die Tomate 10 Sekunden in kochendes Salzwasser geben und anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut mit einem kleinen Messer von der Tomate abziehen. Tomate vierteln und entkernen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Schnitzel mit einem Fleischhammer beidseitig plattieren und mit Gewürzsalz würzen. Mozzarella und Tomatenviertel mittig im Wechsel auf ein Schnitzel legen, drumherum Platz lassen. Caprese mit Basilikumblättern und Italian Gewürz bestreuen. Das belegte Schnitzel mit dem unbelegten verschließen und den Rand rundherum vorsichtig mit dem Fleischhammer festklopfen.

Das verschlossene Schnitzel beidseitig erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Panko wenden. Das panierte Schnitzel bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca.

4 Minuten in Olivenöl knusprig braten. Butter zum Schnitzel in die Pfanne geben und ca. 1 Minute weiterbraten. Dabei das Schnitzel in der Pfanne immer wieder mit der zerlassenen Butter beträufeln und zwischendurch wenden.

Das Schnitzel auf einem Küchentuch abtropfen lassen und dann servieren.

Steffen Henssler am 20. Juli 2023

Marinierte Schweine-Koteletts vom Grill

Für 2 Personen:

1 Limette	2 Knoblauchzehen	6 EL Joghurt
2-3 EL Grill Marinade		2 Schweinekoteletts
1 Msp. Gewürzsalz		

Von der Limette die Schale in eine Schüssel fein abreiben. Knoblauch fein darüberreiben. Limette auspressen und Saft zugeben. Joghurt unterrühren. Grill- Marinade unterrühren. Koteletts darin wenden und mit der Marinade in einen großen Gefrierbeutel füllen. Luft herausstreichen, Beutel verschließen und Koteletts 3-4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

Fleisch aus der Marinade nehmen. Mit Gewürzsalz würzen. Koteletts auf dem heißen Grill mit geschlossenem Deckel von beiden Seiten ca. 8 Minuten grillen.

Steffen Henssler am 08. Juni 2023

One-Pot aus dem Reiskocher mit Schweine-Nacken

Für 2 Personen:

2 Tassen Jasminreis	300 g Schweinenacken	2 EL brauner Zucker
3 EL Sojasauce	1 EL Würzöl Sesam	1 Msp. Wokgewürz
3 Frühlingszwiebeln	1 Spitzpaprika	1 Msp. Gewürzsalz
1 Knoblauchzehe	60 ml Teriyakisauce	2-3 EL Crème-fraîche
1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Sesam	

Reis in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, ca. 30 Sekunden darin waschen und anschließend in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Schweinenacken in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Das Fleisch mit Zucker, 2 EL Sojasauce, Sesamöl und Wokgewürz marinieren, beiseitestellen und ca. 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln in größere Stücke schneiden.

Spitzpaprika vierteln, entkernen und in Rauten schneiden.

Reis und 2 Tassen Wasser in den Topf vom Reiskocher geben und mit Gewürzsalz und Wokgewürz würzen. Frühlingszwiebeln, Paprika und eine angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen und mit dem Reis vermengen. Den marinierten Schweinenacken gleichmäßig auf Reis und Gemüse verteilen und nochmals mit Wokgewürz und 1 EL Sojasauce nachwürzen. Alles ca. 20-25 Minuten im Reiskocher kochen.

Kurz vor Ende der Garzeit Teriyakisauce in einer Pfanne erhitzen. Teriyakisauce mit Gewürzsalz würzen und mit Crème fraîche verrühren.

Schnittlauch in kurze Stifte schneiden.

One-Pot vorm Servieren mit Sesam und Schnittlauch garnieren und Teriyakicrème dazureichen.

Steffen Henssler am 21. September 2023

Schweine-Kotelett vom Grill mit Teriyaki-Marinade

Für 2 Personen:

2 Schweinekoteletts 2 EL Bratöl-Butter 2 EL Barbecue-Gewürz
4 EL Teriyaki-Sauce Barbecue

Schweinekoteletts von beiden Seiten mit Öl einpinseln und dann großzügig mit Barbecue-Gewürz würzen, ebenfalls von beiden Seiten.

Die Koteletts auf den heißen Grill legen und ca. 5 Min.

von beiden Seiten grillen. Koteletts auf dem Grill großzügig mit Teriyaki-Sauce einpinseln, wenden und die andere Seite ebenfalls einpinseln. Die Koteletts nach ca. 1 Minute zurückwenden und nochmals von der anderen Seite ca. 1 Minute grillen.

Steffen Henssler am 22. Juni 2023

Schweinebauch mit Guacamole

Für 2 Personen:

600 g Schweinebauch mit Schwarte	1 Schalotte	20 schwarze Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter	1 Msp. Fleischgewürz	2-3 EL Salz
1-2 Avocados	1 Limette	1 grüne Peperoni
1/2 rote Chilischote	1/2 rote Zwiebel	1/2 Bund Koriander

2 L Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Schweinebauch in 6-7 dünne Tranchen schneiden.

Schalotte vierteln.

Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Fleischgewürz, Salz und Schalotte ins kochende Wasser geben. Schweinebauch ins Gewürz-Wasser geben und mit geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten darin köcheln.

Währenddessen für die Guacamole die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit Limettensaft beträufeln.

Peperoni und Chili mit Kernen in feine Ringe schneiden.

Rote Zwiebel klein würfeln und Koriander grob hacken.

Alles zum Avocado-Fruchtfleisch in die Schüssel geben.

Mit Avocado Topping würzen und mit einem Mörser zerstoßen oder mit einer Gabel zerquetschen.

Den Schweinebauch aus dem Wasser schöpfen, auf Küchentüchern gut abtropfen lassen und mit weiteren Küchentüchern zusätzlich trocken tupfen.

Steffen Henssler am 04. Juli 2023

Soßen

Béchamel-Soße

Für 2 Personen:

15 g Weizenmehl (405)	30 g Butter	250 ml Milch
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Muskat

Butter in einem Topf langsam schmelzen lassen, bis das Wasser verdunstet ist und kleine Bläschen entstanden sind. Mehl zugeben und unter Rühren blond anschwitzen.

Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch dazugießen. Sobald die gesamte Milch im Topf ist, einmal kräftig durchrühren und aufkochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffermix abschmecken. Die Béchamel bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren für ca. 10 - 15 Minuten köcheln.

Sollte die Béchamel zu dickflüssig sein, kann diese mit etwas Milch verdünnt werden. Die Béchamel noch einmal kräftig durchrühren und noch mal aufkochen lassen.

Steffen Henssler am 09. März 2023

Holländische Soße

Für 4 Personen:

250 g Butter	200 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
10 weiße Pfefferkörner	1 Schalotte	1 EL Weißweinessig
1 Msp. Salz	3 Eigelb	1 Spur Zitronensaft

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, aber nicht bräunen.

In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und einen Anschlagkessel in den Topf setzen.

Weißwein in einem separaten Topf erhitzen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner in den Weißwein geben. Schalotte fein würfeln, mit dem Weißweinessig zum Wein geben und um die Hälfte reduzieren.

Den reduzierten Weißwein durch ein feines Sieb in den Anschlagkessel geben. Etwas Salz und Eigelb ebenfalls in den Anschlagkessel geben. Die Weißwein-Ei-Mischung über dem kochenden Wasserbad mit einem Schneebesen gar rühren, bis eine cremig schaumige Ei-Masse entsteht. Wasserbad mit Anschlagkessel von der Hitze nehmen und die geklärte Butter nach und nach unter ständigem Rühren in die Ei-Masse gießen. Zitronensaft dazugeben, mit Salz abschmecken und nochmals kräftig verrühren.

Steffen Henssler am 04. April 2023

Suppen

Süßkartoffel-Chili-Suppe

Für 2 Personen:

350 g Süßkartoffel, geschält	1 Zwiebel	50 g Butter
1 rote Peperoni	1 TL Salz	1 TL Zucker
50 ml Madeira Wein	50 ml roter Portwein	1 Spur Apfelessig
600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	1 Avocado
2-3 EL Bratöl	30-50 g weiße Schokolade	1 Msp. Gewürzsalz
1/2 Bund Schnittlauch		

Butter in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel grob würfeln, Zwiebel fein herunterschneiden. Beides in den Topf geben und in der Butter ca. 2 Minuten anschwitzen.

Peperoni in Ringe schneiden, mit in den Topf geben und mitbraten. Dann je 1 TL Salz und Zucker dazugeben, unterrühren und den Zucker leicht ankaramellisieren lassen. Anschließend mit Apfelessig sowie Madeira- und Portwein ablöschen. Alles einmal umrühren und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Sobald der Sud etwas abgebunden ist, die Brühe angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze garkochen lassen. Sobald die Süßkartoffel weich ist, die Sahne dazugießen und etwas einköcheln lassen.

Währenddessen für die Suppeneinlage, die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und den Kern entfernen. Avocadohälften jeweils in sechs Stücke schneiden. Avocadostücke in einer Pfanne in heißem Bratöl goldbraun braten.

Weißer Schokolade zur Suppe geben und darin schmelzen lassen. Dann das Ganze mit einem Stabmixer fein pürieren. Avocado mit Gewürzsalz würzen und nochmals in der Pfanne durchschwenken.

Suppe in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten.

Avocado darauf verteilen. Schnittlauch fein schneiden und zum Schluss über die Suppe streuen.

Steffen Henssler am 10. Januar 2023

Vegetarisch

Der leckerste Eintopf der Welt

Für 2 Personen:

160 g Butter	2 Zwiebeln	1-2 Karotten
4-6 mehligk Kartoffeln	1 Msp. Chilisalز	1 Msp. Gemüsegewürz
200 ml Gemüsebrühe	1 Bd. krause Petersilie	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffermix		

100 g Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze leicht bräunen, bis sie nussig duftet. Inzwischen Zwiebeln grob würfeln. Karotten erst quer, dann längs halbieren. Diese nochmals längs halbieren, dann in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln etwas kleiner als die Karottenstücke schneiden.

Zwiebel, Karotten- und Kartoffelstücke zur Butter geben.

Mit Chilisalز würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. leicht anbraten.

Mit Gemüsegewürz würzen. Brühe und 60 g Butter zufügen.

Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist.

Suppe anrichten. Mit Petersilie und je 1 Prise Salz und Pfeffermix bestreuen.

Steffen Henssler am 07. Februar 2023

Gefüllte Kartoffel-Rösti

Für 2 Personen:

2 große mehligk. Kartoffeln	1 Msp. Gewürzsalz	4 EL Bratöl mit Butter
1/2 Bund Schnittlauch	3-4 Zweige Thymian	100 g Fetakäse
2 Eier	2 EL Würzöl Tomate	1 Msp. Würzkraft

Kartoffeln grob raspeln, in eine Schüssel geben, mit Gewürzsalz würzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelmasse in einem Handtuch gut ausdrücken. 1/4 der Kartoffelmasse in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne mithilfe eines Kochlöffels zu einer runden, flachen Rösti drücken und goldbraun anbraten.

Währenddessen Schnittlauch grob schneiden.

Thymianblätter abzupfen. Feta grob zerbröckeln. Alles mischen. Pfanne von der Hitze ziehen.

Hälfte Fetamix auf der Rösti in der Pfanne verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand lassen und eine kleine Mulde mittig in den Fetamix drücken. 1 Ei trennen. Eigelb in die Mulde setzen.

Rösti mit 1 EL Würzöl Tomate beträufeln.

Mit Würzkraft würzen. 1/4 der Kartoffelmasse auf der Rösti verteilen und Rösti bei mittlerer Hitze weiterbraten, dabei die Rösti zwischendurch mit einem Kochlöffel in Form bringen. Rösti wenden und von der anderen Seite goldbraun braten. Nochmals wenden und 1 1/2-2 Minuten zu Ende braten. Aus den übrigen Zutaten so eine weitere Rösti braten.

Steffen Henssler am 23. Februar 2023

Gratinierte Pasta mit Mozzarella

Für 2 Personen:

250 g Pasta	5 Zwiebeln	5 EL Butter
1 Bund Schnittlauch	2 Mozzarellakugeln	1 Bratöl
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	

Backofengrill vorheizen.

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. 1-2 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 7-8 Minuten gar schmoren.

In der Zwischenzeit Schnittlauch in längere Stifte und Mozzarella in dünne Streifen schneiden. Die gegarte Pasta zu den Butter-Zwiebeln in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Schnittlauch und Bratöl dazugeben, mit Pfeffermix und Gewürzsalz abschmecken und nochmals gut vermengen.

Zwiebel-Pasta in eine Auflaufform geben und die Mozzarella-Streifen gleichmäßig darüber verteilen.

Auflaufform in den Ofen geben und unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Pasta vorm Servieren auf Wunsch mit brauner Butter beträufeln.

Steffen Henssler am 06. Juli 2023

Gratiniertes Tomate-Mozzarella-Sandwich

Für 2 Personen:

1/2 Ciabatta	4 EL Olivenöl	5 Artischocken
6 getrock. Öl-Tomaten	8 schwarze Oliven	2 Tomaten
1/2 Bund Basilikum	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 EL Tomatenmark	2 Mozzarella à 125 g	

Backofengrill vorheizen.

Ciabatta aufschneiden und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne mit heißem Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten.

Währenddessen Artischocken, getrocknete Tomaten und Oliven kleinschneiden. Ciabatta aus der Pfanne nehmen und Artischocken, getrocknete Tomaten und Oliven in derselben Pfanne ca. 4 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Tomaten in dünne Scheiben schneiden und Basilikum grob hacken.

Artischocken, getrocknete Tomaten und Oliven mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und gehackten Basilikum dazugeben. Alles gut durchschwenken und die Pfanne von der Hitze nehmen. Ciabatta auf den Schnittflächen mit Tomatenmark bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen.

Die Artischocken-Tomaten-Oliven-Mischung gleichmäßig auf den Tomaten verteilen.

Steffen Henssler am 11. November 2023

Hot Rice Bowl mit Curry

Für 2 Personen:

5 EL Bratöl	1 EL Currymix	250 g Basmatireis
375 ml Wasser	1 Msp. Gewürzsalz	100 g Rotkohl, in Streifen
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Zucker	2 EL Essig
1/2 Broccoli	1-2 Karotten	1 Msp. Chilisalز
2 Eier	1/2 Avocado, Scheiben	1/2 rote Peperoni, Ringe
1/2 Bund Koriander, gezupft	1 Limette, halbiert	1 EL Sojasauce
2 EL Cranberry-Mandelmix		

2 EL Bratöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen.

Currymix darin ca. 15 Sekunden anrösten. Basmatireis zufügen und unter Rühren anrösten. Mit Gewürzsalz würzen. 250 ml Wasser zugießen, aufkochen und zunächst zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Für die Toppings Rotkohl mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Zucker würzen. Essig und 1 EL Bratöl zufügen, alles gut mischen und marinieren lassen. Vom Broccoli den dicken Strunk abschneiden. Röschen in dünne Scheiben schneiden. Mit Gewürzsalz würzen, 1 EL Bratöl zufügen und alles mischen. Karotten in dünne Scheiben schneiden. Mit Chilisalز würzen. 1 EL Bratöl zufügen und mischen.

Karotten und Broccoli getrennt jeweils auf dem Reis verteilen, dabei einen Mittelstreifen vom Reis frei lassen.

125 ml Wasser zugießen. Alles zugedeckt weitere ca. 10 Minuten dünsten Eier einzeln aufschlagen und auf den freien Reisstreifen gleiten lassen. Alles zugedeckt weitere 4 1/2-5 Minuten garen.

Avocadoscheiben auf den Reis geben und mit Chilisalز würzen. Peperoni und Koriander auf das Gericht streuen.

Limette darüber auspressen. Broccoli mit Sojasauce beträufeln. Alles mit Cranberry-Mandelmix bestreuen.

Zum Schluss mit Rotkohl toppen.

Steffen Henssler am 28. Februar 2023

Karotten-Gemüse italienisch

Für 2 Personen:

500 g bunte Möhren	1 Limette	1 Knoblauchzehe
1/2 rote Peperoni	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
4 EL Olivenöl	1 Parmesan	10 Amarettini

Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen Die Enden der Karotten abschneiden, dann die Karotten je nach Dicke längs halbieren bzw. vierteln und anschließend in eine Auflaufform geben. Schale von der Limette und Knoblauchzehe frisch über die Karotten reiben. Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden und ebenfalls auf den Karotten verteilen. Karotten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, Olivenöl darüberträufeln und anschließend alles gut miteinander vermengen. Die Auflaufform für ca. 25 Min. in den heißen Ofen geben Karotten aus dem Ofen nehmen. Den Saft der Limette über dem Karottengemüse auspressen und frisch geriebenen Parmesankäse darüberstreuen. Amarettini zerbröseln und ebenfalls auf den Karotten verteilen.

Karottengemüse auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. März 2023

Knusprige Gemüse-Pancakes

Für 2 Personen:

1/2 Zucchini	1 Karotte, geschält	3 Frühlingszwiebeln
7 Shiitake-Pilze	1 Zwiebel	1 Peperoni
125 g Mehl	60 g Kartoffelmehl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gemüsegewürz	1 Msp. Pfeffermix	6 EL Bratöl
6 EL Sojasauce	2 EL Essig	1 TL Chilisauce
1 EL Honig		

Zucchini und Karotte quer halbieren, jeweils längs erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.

Stücke jeweils längs halbieren und dann ebenfalls in lange Streifen schneiden. Shiitake-Pilze in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden.

Mehl und Kartoffelmehl in einer Schüssel mit einem Schneebesen mischen. Mit Gewürzsalz, Gemüsegewürz und Pfeffermix kräftig würzen. 240 ml kaltes Wasser untermischen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Gemüwestreifen, Pilze, Zwiebel und Peperonistreifen zum Teig geben und alles gut mit der Hand mischen.

Je 2 EL Bratöl in zwei Pfannen erhitzen. Jeweils die Hälfte Gemüseteig in den Pfannen verteilen und goldbraun braten, dann wenden, jeweils noch 1 EL Bratöl zufügen und Pancakes goldbraun braten.

Für den Dip währenddessen Sojasauce, Essig, Chilisauce, Honig, Sesamöl und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. Pancakes in Tortenstücke schneiden und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 01. Juni 2023

Knuspriger Brokkoli aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 Brokkoli	1 Msp. Salz	1/2 Bund Salbei
1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Thymian
1/2 rote Zwiebel	1 grüne Chili	150 g Panko
1 Limette	1 Zehe Knoblauch	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Avocado	80-100 g Mehl
3 Eier		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Die Röschen für ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Kräuter fein hacken und Zwiebel fein würfeln. Chili in feine Ringe schneiden. Panko, Kräuter, Zwiebel und Chili zusammen in eine Schüssel geben. Limettenschale und Knoblauchzehe fein reiben und zur Panko-Kräuter-Panade geben.

Panade mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Avocado Topping würzen und alles gut vermengen.

Brokkoliröschen erst mehlieren, dann ins verquirlte Ei tauchen und anschließend in der Panko-Kräuter-Panade wälzen. Panierte Brokkoliröschen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und für ca. 20 Min. im heißen Ofen backen.

In der Zwischenzeit Crème fraîche, Sojasauce, Sesamöl und Limettensaft zu einem Dip verrühren. Dip mit Pfeffermix würzen.

Knusprigen Brokkoli auf Tellern anrichten und Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 13. April 2023

Knuspriger Reibekuchen

Für 2 Personen:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Kartoffelgewürz	1 Ei	100-150 ml Bratöl
1 Topping nach Wahl		

Kartoffeln schälen und fein reiben. Nach Wunsch eine geschälte Zwiebel grob reiben und zu der Kartoffelmasse geben. Kartoffelmasse anschließend ausdrücken entweder über einem Sieb oder in einem Tuch. Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen. Ausgedrückte Kartoffelmasse in eine weitere Schüssel geben und mit Gewürzsalz und Kartoffelgewürz würzen.

Kartoffelmasse kurz stehen lassen. Ei zur Kartoffelmasse geben und unterrühren. Das Kartoffelwasser abgießen, bis nur noch die weiße Stärke übrigbleibt. Die Stärke zur Kartoffelmasse geben und unterrühren.

Ordentlich Bratöl in einer Pfanne erhitzen, sodass die Reibekuchen später im Fett schwimmen können. Dann Reibekuchenmasse portionsweise in die Pfanne geben und zu Reibekuchen formen. Bei hoher Hitze im heißen Öl ausbacken, bis sich die Reibekuchen vom Pfannenboden lösen und im Fett schwimmen.

Anschließend die Reibekuchen wenden und von der anderen Seite weiterbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Ggf. die Reibekuchen am Ende noch mal wenden und noch mal von der anderen Seite braten.

Reibekuchen aus der Pfanne nehmen und ca. ½ Minute auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Topping nach Wahl servieren.

Steffen Henssler am 26. September 2023

Kürbis aus dem Ofen mit Feta

Für 2 Personen:

1/4 Hokkaido Kürbis	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Msp. Currymix
1 Msp. Chilisalز	1 Msp. Gewürzsalz	3 EL Olivenöl
1 Feta	8 Kirschtomaten	2 EL Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl	1 EL Honig	

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Kürbis mit Schale in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben anschließend halbieren und zusammen in eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden.

Currymix, Chilisalز, Gewürzsalz, 2 EL Olivenöl und Frühlingszwiebeln zum Kürbis geben. Alles gut vermengen.

Feta in die Mitte einer Auflaufform legen. Erst den marinierten Kürbis, dann die Kirschtomaten in der Auflaufform um den Feta herum verteilen.

Alles mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Auflaufform ca. 25 Minuten in den heißen Ofen geben.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Feta und Kürbis in der Auflaufform miteinander vermengen. Die Kirschtomaten etwas andrücken.

Kürbiskernöl und Honig über den Feta-Kürbis träufeln und die gerösteten Kürbiskerne on Top verteilen.

Steffen Henssler am 31. Oktober 2023

Ofen-Blumenkohl mit Harissa

Für 2 Personen:

1 Blumenkohl	1 Msp. Salz	4 EL Harissa-Paste
1 EL Honig	1 Msp. Würzmix	4 EL Olivenöl
150 g Crème-fraîche	1 Limette	5 Frühlingszwiebeln
1 rote Peperoni	2 EL Cashewkerne	3 EL Olivenöl

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl von seinen äußeren Blättern befreien und das Strunkende abschneiden.

Blumenkohl kopfüber in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit Harissa, Honig, Würzmix und Olivenöl in einer Schüssel zu einer Würzpaste verrühren.

Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit dem Strunk nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Blumenkohl mit der Harissa-Würzpaste rundherum gleichmäßig einpinseln. Dann den Blumenkohl ca. 40 Minuten im heißen Ofen fertig garen.

Währenddessen Crème fraîche, fein geriebene Limettenschale und Limettensaft in einer Schüssel zu einem Dip verrühren.

Frühlingszwiebeln und Peperoni mit Kernen in dünne Ringe schneiden.

Cashewkerne klein hacken.

Frühlingszwiebeln und Peperoni ca. 3 Minuten in heißem Olivenöl anbraten. Cashewkerne dazugeben, mit Frühlingszwiebeln und Peperoni vermengen und ca. 1 Minute alles zusammen weiterbraten.

Einen Teil des Dips kleckerweise auf dem Blumenkohl verteilen und dann das Frühlingszwiebel-Peperoni-Cashew-Topping gleichmäßig über den Blumenkohl geben.

Blumenkohl servieren und den übrigen Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 23. November 2023

Parmesan-Kartoffel-Ecken aus dem Ofen

Für 2 Personen:

3 große mehlig. Kartoffeln	1 Msp. Salz	3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 Msp. Kartoffelgewürz	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. ital. Gewürz	1 EL Maisstärke	50 g Parmesan
3-4 EL Panko		

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und längs achteln. Kartoffeln in eine verschließbare Schüssel geben und kräftig salzen. Kartoffeln mit kochendem Wasser aufgießen, bis sie vollständig mit Wasser bedeckt sind. Die Schüssel mit ihrem Deckel verschließen und ca. 20 Minuten beiseitestellen.

Kartoffeln in einem Sieb abgießen, auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen, damit trockentupfen und anschließend zurück in die Schüssel geben. Olivenöl, 1 Zehe fein geriebenen Knoblauch, Kartoffelgewürz, Gewürzsalz und Italian Gewürz, Maisstärke, geriebenen Parmesan und Panko nacheinander zu den Kartoffeln geben und zwischen den einzelnen Zutaten immer wieder gut vermengen.

Kartoffeln mit der Außenseite nach unten gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 40 Minuten in den heißen Ofen geben.

In der Zwischenzeit Butter langsam in einem Topf zerlassen und erhitzen, ohne dass die Butter anfängt zu köcheln. 1 Knoblauchzehe dazureiben und kurz in der Butter anschwitzen.

Für den Dip Knoblauch-Butter in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen den Frischkäse unterrühren, bis eine glatte und gleichmäßige Masse entsteht. Den Dip mit Ahornsirup, Chilisaucen und Sojasauce verfeinern und gut verrühren.

Knusprige Parmesan-Kartoffelecken auf Teller verteilen und den Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 16. November 2023

Parmigiana alla Henssler

Für 2 Personen:

1 Auberginen	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
300 g passierte Tomaten	80 g Parmesan, grob	gerieben
2 Mozzarellakugeln á 125 g	1/2 Bund Basilikum	1 Msp. Salz
10 EL Olivenöl	1 Msp. Bolognese-Gewürz	1 Msp. Italian-Gewürz

Den Parmesan grob reiben.

Die Mozzarella-Kugeln in Scheiben schneiden.

Das Basilikum fein hacken.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Aubergine in Scheiben schneiden. Auberginenscheiben in eine Schüssel geben, kräftig salzen, gut vermengen und für ca. 10 Min. beiseitestellen.

Währenddessen Knoblauch in feine Scheiben und Zwiebel in feine Streifen schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Bolognese und Italian Gewürz zu Zwiebel und Knoblauch geben, verrühren und kurz anrösten.

Dann passierte Tomaten hinzufügen, vermengen und bei niedriger Hitze kurz köcheln lassen. Gehackten Basilikum unterheben.

Auberginenscheiben nach und nach mehlieren und dann in 6 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Im Wechsel Aubergine, Tomatensauce, Mozzarella und Parmesan in einer Auflaufform schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Auflaufform für ca. 25 Min. in den heißen Ofen geben.

Steffen Henssler am 04. Mai 2023

Pasta mit Tomaten-Soße

Für 2 Personen:

250 g Pasta	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
25 Kirschtomaten	4 EL Olivenöl	1 Msp. ital. Gewürz
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. scharfes Gewürz
1 EL Tomatenmark	1/2 Bund Basilikum	Parmesan

Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen.

Zwiebel grob würfeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen mit den Kirschtomaten in eine Pfanne geben. Alles mit Olivenöl beträufeln, mit Italian Gewürz, Gewürzsalz, Pfeffermix und scharfem Gewürz würzen und ca. 4 Minuten anbraten.

Tomatenmark dazugeben, verteilen und ca. 1 Minute anrösten. Den Saucenansatz mit 2 kleinen Kellen Nudelwasser ablöschen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten einkochen lassen.

Pasta abgießen, die Tomatensauce aus der Pfanne in den Pasta-Kochtopf umfüllen, gut vermengen und mit einem Kochlöffel die Tomaten zerdrücken.

Grob gehackten Basilikum unter die Pasta heben und auf Tellern anrichten.

Geriebenen Parmesan über die Pasta streuen.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2023

Senfeier

Für 2 Personen:

1 EL Butter	2 Zwiebeln, geschält	4 Eier
2 EL grober Senf	2 EL mittelscharfer Senf	1 TL Mehl, gehäuft
150 ml Weißwein	300 ml Gemüsebrühe	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Würzkraft	80-100 ml Sahne	2 EL Crème-fraîche
2 EL krause Petersilie		

Für die Senfsauce Butter in einem Topf erhitzen.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Eier vorsichtig in kochendes Wasser gleiten lassen und darin ca. 6 1/2 Min. kochen.

Für die Sauce von beiden Senfsorten je 1 EL zu den Zwiebeln geben und darin unter Rühren bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anrösten. 50 ml Wein zugießen und unter Rühren aufkochen. Übrige 100 ml Wein unter Rühren zugießen und alles leicht sämig köcheln. Brühe unter Rühren zugießen und kurz köcheln. Sauce mit Salz und Würzkraft abschmecken. Sauce weitere ca. 3 Minuten köcheln. Sahne einrühren. Crème fraîche einrühren.

Sauce mit Gewürzsalz und je 1 EL grobem und mittelscharfem Senf abschmecken.

Eier herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Eier pellen und anrichten. Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und über den Eiern verteilen.

Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Steffen Henssler am 04. Februar 2023

Spaghetti mit Mango und Burrata

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Msp. Salz	1 rote Peperoni
80 ml Olivenöl	1/2 Mango	1 Bund Koriander
2 Burrata	1 EL Würzöl	Mango-Chili
1 Msp. Pfeffermix		

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Peperoni mit Kernen in dünne Ringe schneiden, in heißem Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze anbraten.

In der Zwischenzeit Mango in sehr feine Streifen schneiden und anschließend in eine Schüssel geben.

Koriander fein hacken und zur Mango in die Schüssel geben. Die heißen Spaghetti ebenfalls mit in die Schüssel geben und gut mit Mango und Koriander vermengen. Dann die gebratenen Peperoni samt Öl zur Pasta geben. Je nach Wunsch noch etwas mehr Oliven- oder Mango-Chili-Öl darüber träufeln. Anschließend alles gut vermengen. Pasta mit Pfeffermix würzen, auf Tellern anrichten und den zerzupften Burrata darauf verteilen.

Steffen Henssler am 25. März 2023

Spaghetti mit Rahm-Spinat

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl	150 g frischer Spinat	1 1/2 L Chilisalz
100 ml Sahne	30 g Pancetta	1 Msp. Muskatnuss
1 EL Trüffelöl	2 Eigelb	1 Msp. scharfes Gewürz

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen Zwiebel fein würfeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 1 Min. darin anschwitzen.

Spinat dazugeben, mit Chilisalz würzen und gut vermengen. Spinat zusammenfallen lassen, kurz anrösten und dann Sahne und eine kleine Kelle Nudelkochwasser dazugeben. Das Ganze ca. 2 Min. köcheln lassen.

Pancetta in kurze grobe Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pancetta darin knusprig braten.

In der Zwischenzeit Spinat mit frisch geriebenem Muskat würzen und mit einem Stabmixer im Topf cremig pürieren.

Spaghetti abgießen und etwas Nudelkochwasser auffangen. Spaghetti zum Rahmspinat in den Topf geben, einen Schuss Nudelkochwasser dazugießen, alles gut vermengen und für ca. 2 Min. köcheln lassen.

Trüffelöl unter die Rahm-Spaghetti rühren.

Spaghetti auf Tellern anrichten. Optional jeweils ein Eigelb in die Mitte auf die Pasta setzen, knusprigen Pancetta on top geben und scharfes Gewürz darüberstreuen.

Steffen Henssler am 28. Januar 2023

Weißer Spargel mit Kartoffel-Püree und grüner Soße

Für 2 Personen:

10 Stangen Spargel	1 rote Peperoni	3 EL Panko
400 g mehligk. Kartoffeln	125 g Butter	100 ml Milch
50 g Schmand	50 g saure Sahne	50 g Joghurt
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie	1/2 -1 Zitrone
1 Spur Essig	1 Ei, gekocht	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Kartoffelgewürz	3-4 EL Bratöl mit Butter

Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren und in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Dann die Kartoffeln über einem Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Kartoffeln im Topf bei mittlerer Hitze ausdampfen lassen.

Währenddessen Spargel schälen und die Spargelenden abbrechen. Spargel schräg in Stücke schneiden. Bratöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und den Spargel darin braten.

Von der Butter ein kleines Stück abschneiden. Restliche Butter und Milch zu den Kartoffeln geben, Butter schmelzen und Milch heiß werden lassen.

Spargel zwischendurch immer wieder schwenken.

Peperoni klein schneiden, zum Spargel geben und alles weiterbraten.

Für die grüne Sauce Schmand, saure Sahne und Joghurt in einen Multizerkleinerer geben. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und mit zu den Milchprodukten geben. Zitronensaft dazugeben und alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Essig dazugießen. Ei pellen, klein schneiden, mit in den Mixer geben und alles gut durchmischen.

Spargel mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Übriges Stück Butter dazugeben und in der Pfanne schmelzen. Panko darüberstreuen und alles bei mittlerer Hitze noch kurz rösten.

Kartoffeln mit einem Schneebesen im Topf zu Kartoffelpüree verrühren. Mit Gewürzsalz und Kartoffelgewürz würzen und alles nochmals durchrühren.

Spargel, Kartoffelpüree und grüne Sauce anrichten.

Steffen Henssler am 06. Mai 2023

Zucchini-Carpaccio mit Parmesan-Zabaione

Für 2 Personen:

1 Zucchini	2-3 EL Olivenöl	2 Eigelb
80 ml Weißwein	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
50 g Parmesan	1 Zitrone	1/2 Bund Schnittlauch

Zucchini vorne und hinten ein Stück abschneiden, halbieren und anschließend in dünne Scheiben hobeln.

Die Zucchinis Scheiben nebeneinander in eine eingeeölte Grillpfanne legen und die Zucchinis Scheiben darin von beiden Seiten kurz und kräftig angrillen. Anschließend die angegrillten Zucchinis Scheiben herausnehmen, direkt auf Tellern anrichten und mit den weiteren Zucchinis Scheiben ebenso verfahren.

Für die Zabaione Eigelbe und Weißwein in einer Metallschüssel geben. Wasser in einem Topf erhitzen, Schüssel auf den Topf stellen und Eigelb und Weißwein über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Dann den Topf mit der Schüssel vom Herd ziehen und alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. 3/4 vom Parmesan sowie Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone dazugeben und alles vorsichtig verrühren, bis sich der Parmesan auflöst.

Zucchini-Carpaccios mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und etwas Zitronensaft darüberträufeln. Dann die Zabaione auf den Zucchini-Carpaccios anrichten.

Schnittlauch in Stifte schneiden und über Zucchini und Zabaione streuen. Zum Schluss jeweils noch den restlichen Parmesan über die Zucchini-Carpaccios streuen.

Steffen Henssler am 18. April 2023

Verschiedenes

Beurre Blanc

Für 4 Personen:

1 Lorbeerblatt	10 weiße Pfefferkörner	250 ml Weißwein, trocken
1 Schalotte	250 g Butter, kalt	1/2 Zitrone
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	

Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Weißwein in einen Topf geben. Schalotte in feine Scheiben schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Weißwein bei hoher Hitze einmal aufkochen, anschließend den Weißwein bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren.

In der Zwischenzeit die Butter in feine Würfel schneiden, auf einen Teller geben und im Kühlschrank kaltstellen.

Den Weißwein durch ein feines Sieb abgießen. Die Weißwein-Reduktion zurück in den Topf geben und erhitzen. Erste kalte Butterwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Hitze dann wieder reduzieren. Die Butter mit einem Stabmixer im Topf schaumig mixen.

Nach und nach unter ständigem Mixen die übrigen kalten Butterwürfel dazugeben und diese mit dem Stabmixer komplett auflösen. Beurre Blanc von der Hitze nehmen, mit Zitronensaft, Pfeffermix und ordentlich Gewürzsalz abschmecken und nochmals mit dem Stabmixer durchmischen.

Steffen Henssler am 27. Juli 2023

Blumenkohl-Brokkoli-Dip

Für 2 Personen:

1 Brokkoli	1 Blumenkohl	1/2 Stange Lauch
1 Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	100 ml Olivenöl	2 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	100 g Crème-fraîche	1 Zitrone
1 Baguette		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Brokkoli- und Blumenkohlröschen jeweils vom Strunk schneiden. Dann die Röschen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Lauch in dünne Ringe schneiden und das obere Drittel des Knoblauchs quer abschneiden. Lauchringe gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und beide Knoblauchhälften mit den Schnittflächen nach oben in die Mitte vom Blech zwischen das Gemüse setzen. Rosmarinzweige dazulegen. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und 100 ml Olivenöl darübergießen. Das Blech ca. 30 Min. in den heißen Ofen geben.

Rosmarinzweige vom Blech nehmen. Die Knoblauchzehen aus der Schale in eine Küchenmaschine pressen. Das Gemüse ebenfalls zum Knoblauch in die Küchenmaschine geben und kurz anpürieren. Dann Brühe dazugießen und weiter pürieren. Dip mit Crème fraîche, Zitronensaft, Gewürzsalz und 2 EL Olivenöl abschmecken und nochmals pürieren.

Den Blumenkohl-Brokkoli-Dip zum Beispiel zu einem warmen Baguette reichen und nach Wunsch noch knusprig gebratenen Speck dazu servieren.

Steffen Henssler am 25. Mai 2023

French Dressing

Für 4 Personen:

10 g Zucker	1/2 Knoblauchzehe	1 TL Senf
1-2 g Gewürzsalz	1 Eigelb	50 ml Gemüsebrühe
50 ml weißer Balsamico	1 Zwiebel, in Streifen	1 Msp. weißer Pfeffer
250 ml Rapsöl		

Zucker, Knoblauch, Senf, Gewürzsalz, Eigelb, Gemüsebrühe, Essig und Zwiebel in ein hohes Gefäß geben. Mit Pfeffer würzen. Alles mit einem Stabmixer gut durchmischen. Dann nach und nach das Öl dazugießen und dabei weitermischen, bis das Dressing eine sämige Konsistenz hat.

Steffen Henssler am 20. April 2023

Orangen-Eis selbstgemacht

Für 2 Personen:

2 Blatt Gelatine	5 unbehandelte Orangen	70 g Zucker
1/2 Zitrone	200 g Sahne	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Jeweils das obere Drittel von vier Orangen abschneiden. Sieb auf eine Schüssel setzen. Fruchtfleisch aus den übrigen vier Orangendritteln mithilfe eines Löffels herauslöfeln, bis kein Fruchtfleisch mehr in der Frucht ist. Fruchtfleisch in das Sieb geben. Saft aus dem Orangenfruchtfleisch durch das Sieb in den Topf ausdrücken und den Saft der abgeschnittenen, oberen Orangendrittel ebenfalls dazugeben.

Dann den Topf mit dem Orangensaft auf den Herd stellen, etwas Orangenschale von der noch ganzen Orangen abreiben und zum Orangensaft geben. Zucker und Saft der halben Zitrone dazugeben. Eingeweichte Gelatine ausdrücken, zum Orangensaft geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Anschließend auf 250 ml einköcheln lassen. Abgemessene Flüssigkeit in eine Schüssel geben, erst ca. 15 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann im Kühlschrank auskühlen lassen.

Anschließend geschlagene Sahne unter die Orangenflüssigkeit rühren und das Ganze in die ausgehöhlten Orangen gießen. Dann die gefüllten Orangen ins Gefrierfach stellen und durchfrieren lassen.

Steffen Henssler am 28. September 2023

Perfekte Mayonnaise für Pommes

Für 4 Personen:

2 Eigelb	1/2 Zitrone	1 TL Senf
200 ml Rapsöl	2 EL Crème-fraîche	1 Msp. Gewürzsalz
1/2 TL Paprikapulver	1 TL Worcestersauce	1/2 TL Chilisauce
1 Msp. Würzkraft		

Eigelb in eine Schüssel geben. Zitronensaft über die Eigelbe träufeln und Senf dazugeben, mit einem Schneebesen verrühren. Das Rapsöl nach und nach in einem dünnen Strahl unter weiterem Rühren in die Schüssel laufen lassen. Sobald das gesamte Öl dem Mayonnaise-Ansatz zugefügt wurde, noch einmal alles kräftig verrühren, bis eine dickflüssige Emulsion entsteht.

Die Mayonnaise mit Crème fraîche, Gewürzsalz, Paprikapulver, Worcester-, Chilisauce und Würzkraft verfeinern. Alles gut verrühren, bis sich alle Zutaten miteinander verbunden haben. Mayonnaise zum Beispiel zusammen mit knusprigen Pommes Frites servieren.

Steffen Henssler am 18. Juli 2023

Pochiertes Ei

Für 2 Personen:

300 ml Branntweinessig 2 Eier 1 Msp. Gewürzsalz

1,5 L Wasser und Essig gemeinsam in einem Topf erhitzen (Verhältnis 5:1).

Ei auf einer ebenen Fläche anschlagen und das Ei aus der Schale vorsichtig in ein kleines Schälchen geben.

Sobald das Wasser am Siedepunkt ist, das Schälchen samt Ei vorsichtig ins Wasser tauchen und das Ei herausgleiten lassen. Mit einem Kochlöffel das Eiklar vorsichtig in Richtung Eigelb schieben. Das Wasser einmal kurz aufkochen und dann die Hitze reduzieren.

Das Ei 3-4 Minuten im heißen Wasserbad garen.

Das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, das Essig-Wasser kurz verdampfen lassen und die dünnen Eiweiß-Ränder mit einem Messer wegschneiden.

Das pochierte Ei nach Wunsch mit Gewürzsalz würzen.

Steffen Henssler am 01. Juli 2023

Wurst-Schinken

Die perfekten Bratkartoffeln

Für 2 Personen:

1 kg mittelgr. festk. Kartoffeln	4 EL Rapsöl	100 g geräuch. Bauchspeck
1 Bund glatte Petersilie	4 EL Butter	2 Eier
1 Msp. Salz	1 Pfeffer	

Kartoffeln in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Wasser aufkochen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten kross braten.

Währenddessen die Schwarte vom Speck abschneiden und den Speck in ca. 3 mm dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Bratkartoffeln zum Abtropfen in ein Sieb geben.

Speck in einer der beiden Pfannen bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Zwiebel zum Speck geben, ca. 2 Minuten mitbraten und anschließend die Butter dazugeben. Butter aufschäumen und das in der Butter enthaltene Wasser verdunsten lassen.

Eier in der anderen Pfanne im Bratöl bei mittlerer Hitze zu zwei Spiegeleiern braten.

Bratkartoffeln zu Speck, Zwiebel und Butter in die Pfanne geben, durchschwenken und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kross braten. Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer wurzen und nochmals durchschwenken.

Spiegeleier aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer wurzen. Bratkartoffeln mit Spiegeleiern anrichten.

Steffen Henssler am 05. Oktober 2023

Grünkohl auf die schnelle Art

Für 2 Personen:

800 g Grünkohl	1 Msp. Salz	2 Zwiebeln
4 Kochwürste	5 EL Bratöl Butter	4-5 EL Butter
4 EL Senf	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Würzkraft	400 ml Gemüsebrühe	400 g Pellkartoffeln
2 EL Zucker	1 EL Haferflocken	

Die Pellkartoffeln garen und pellen.

Grünkohl zupfen, waschen und anschließend 1 Min. in kochendem Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln in Ringe und Würste in schräge Scheiben schneiden. 2 EL Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Würste ca. 5 Min. kräftig darin anbraten.

Dann 2-3 EL Butter dazugeben und schmelzen lassen. 2 EL Senf und den abgetropften Grünkohl ebenfalls in den Topf geben. Mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Würzkraft würzen und alles gut vermengen. Grünkohl mit Brühe ablöschen und bei niedriger Hitze ca. 35 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Pellkartoffeln ca. 10 Min. in 3 EL heißem Bratöl anbraten. Dann 1-2 EL Butter zwischen die Kartoffeln setzen, das Ganze kräftig mit Gewürzsalz würzen und Zucker dazugeben. Kartoffeln gut durchschwenken und Zucker karamellisieren lassen.

Haferflocken zum Grünkohl geben und gut vermengen.

Grünkohl und Würste zusammen mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und Senf dazureichen.

Steffen Henssler am 24. Januar 2023

Knusprige Ofen-Karotten mit Speck und Parmesan

Für 2 Personen:

3 Karotten	1 Msp. Chili-Salz	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 EL Olivenöl	3 Zweige glatte Petersilie	50 g Parmesan
100 g Speck		

Backofen auf 220 C° Umluft vorheizen.

Karotten waagrecht halbieren und die Hälften nochmals längs halbieren. Karotten in eine Schüssel geben und mit Chili Salz, Paprikapulver und fein gehackter Petersilie vermengen. Olivenöl über die Karotten träufeln und nochmals gut vermengen.

Parmesan reiben und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen. Die Karotten mit den Schnittflächen nach unten und mit etwas Abstand zueinander auf den Parmesan legen.

Karotten dabei ruhig etwas andrücken. Speck in kleine Würfel schneiden und über den Karotten verteilen.

Karotten ca. 20 Minuten in den heißen Ofen geben.

Steffen Henssler am 27. Juni 2023

Pasta mit Champignon-Speck-Rahm

Für 2 Personen

250 g Pasta	25-30 kleine Champignons	8 Rispentomaten
200 ml Sahne	4 Stangen Lauchzwiebeln	100 g Speck, gewürfelt
1 ital. Hartkäse	1 Msp. Chilisalز	3-4 EL Olivenöl

Pasta in kochendem Salzwasser fast al dente garen.

Währenddessen Tomaten im Ganzen in einer Pfanne in etwas heißem Öl ca. 1 ½ Minuten braten. Champignons ohne Stiele mit zu den Tomaten in die Pfanne geben und mitbraten. Tomaten und Pilze mit Chilisalز würzen.

Speck dazugeben und mitbraten. Frühlingszwiebeln grob schneiden, in die Pfanne geben und ebenfalls mitbraten.

Etwas Öl dazugießen, alles durchschwenken und weiterbraten.

Pasta über einem Sieb abgießen, dabei Nudelkochwasser auffangen.

Tomaten in der Pfanne mit einer Gabel andrücken, sodass der Saft etwas herausläuft. Abgetropfte Pasta und einen kleinen Schuss Nudelkochwasser mit in die Pfanne geben. Sahne angießen, Hitze hochziehen und alles einmal aufkochen und anschließend kurz köcheln lassen.

Pasta und Sauce auf Tellern anrichten und Käse darüberreiben.

Steffen Henssler am 05. Januar 2023

Pasta mit Salsiccia und getrockneten Tomaten

Für 2 Personen:

1/2 rote Zwiebel	1/4 rote Peperoni	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 Salsicce	1 Msp. ital. Gewürz
1 Msp. Gewürzsalz	1 Dose Kirschtomaten	250 g Pasta
6 getrock. Tomaten	2 EL schwarze Oliven	1 EL Kapern

Zwiebel in feine Würfel und Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

Alles zusammen in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen.

Währenddessen Salsicce in Scheiben schneiden, zu Zwiebel, Peperoni und Knoblauch in den Topf geben und mit anbraten. Das Ganze mit Italian Gewürz und Gewürzsalz würzen. Erst Kirschtomaten, dann die rohe Pasta dazugeben und mit 300 ml Wasser aufgießen. Alles kurz vermengen. Die Pasta bei geschlossenem Deckel einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 14 Minuten weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit getrocknete Tomaten in feine Streifen und Oliven in feine Ringe schneiden. Kapern fein hacken.

Getrocknete Tomaten, Kapern und Oliven zur Pasta geben und vermengen. Pasta auf Tellern anrichten und Parmesan darüberreiben.

Steffen Henssler am 14. Dezember 2023

Pasta mit Spargel und Schinken

Für 2 Personen:

250 g Pasta	1 Msp. Salz	6 Stangen weißer Spargel
2 EL Bratöl Butter	1/2 rote Peperoni	1 Msp. Gewürzsalz
1 Scheiben Katenschinken	1 EL Mehl	80 ml Weißwein
100 g Sahne	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Gemüsegewürz
1 Msp. scharfes Gewürz		

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe sehr bissfest garen. Spargel schälen, Enden abbrechen.

Spargel schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin kräftig anbraten. Peperoni samt Kernen in Ringe schneiden, zum Spargel geben und mitbraten. Mit Gewürzsalz würzen.

Währenddessen Schinken quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Spargel mit Mehl bestäuben und kurz anrösten. Mit Weißwein ablöschen und Bratensatz lösen. Wein etwas einkochen lassen. Sahne zugießen.

Petersilie samt Stielen hacken und in die Sauce geben Pasta abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta und etwas Kochwasser in die Sauce geben. Schinken zugeben und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Gemüsegewürz und Scharfem Gewürz pikant abschmecken und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 10. Juni 2023

Steckrüben-Schnitzel mit wachsweichem Ei

Für 2 Personen:

2 Scheibe. Steckrüben	4 Eier	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Sommerkräuter	100 g Mehl	200 g Panko
6 EL Bratöl, Butter	4 Scheiben Speck	1 EL Butter
2 EL Crème-fraîche	1/2 Zitrone	1/2 Bund Schnittlauch
1 Msp. Pfeffermix		

Steckrübe schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten vorgaren.

Steckrübe aus dem Wasser nehmen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen. 2 Eier ins noch kochende Wasser von der Steckrübe geben und die Eier darin 5 $\frac{1}{2}$ Minuten wachsweich kochen. Eier nach dem Kochen kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

In der Zwischenzeit die Steckrübenscheiben von beiden Seiten mit Gewürzsalz würzen. 2 Eier in eine Schüssel schlagen, Sommerkräuter dazugeben und zusammen verquirlen. Die Steckrübenscheiben erst von beiden Seiten mehlieren, dann durch das verquirlte Kräuter-Ei ziehen und anschließend in Panko wenden und großzügig damit panieren.

Die panierten Steckrübenschnitzel zusammen mit dem Speck in einer Pfanne mit heißem Bratöl braten, bis der Speck knusprig ist. Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Schnitzel auf Tellern anrichten und jeweils 1 EL Crème fraîche mittig auf die Schnitzel geben. Schnitzel und Crème fraîche mit etwas Zitronensaft beträufeln und jeweils ein Ei auf die Crème fraîche setzen. Alles mit feinen Schnittlauchstiften bestreuen.

Jeweils 2 krosse Speckstreifen neben die Eier auf die Schnitzel legen, mit Pfeffer würzen und etwas frischen Meerrettich darüberreiben.

Steffen Henssler am 21. Dezember 2023

Toast Hawaii à la Henssler

Für 2 Personen:

2 EL Butter	2 Scheiben Toast	2 Scheibe. frische Ananas
2 EL Erdbeermarmelade	1-2 EL Bratöl	1 EL Butter
100-150 ml Rum	2 Scheiben Kochschinken	4 Scheiben Cheddar

Backofengrill vorheizen.

1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und die Toast-Scheiben von beiden Seiten darin goldbraun anbraten.

Währenddessen 2 Scheiben von der Ananas schneiden. Die Scheiben schälen und den holzigen Strunk aus der Mitte schneiden.

Toasts aus der Pfanne nehmen und die Ananassringe in der Pfanne vom Toast ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Zwischendurch Bratöl zufügen.

In der Zwischenzeit die Toasts gleichmäßig mit jeweils 1 EL Erdbeermarmelade bestreichen.

Ananas mit Rum ablöschen, 1 EL Butter zufügen und einkochen lassen. Jeweils einen Ananasring auf die Toasts geben und mit jeweils einer Scheibe Kochschinken und 2 Scheiben Cheddar bedecken.

Die Toasts auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in den Ofen geben und unter dem heißen Backofengrill ca. 3-4 Minuten gratinieren.

Steffen Henssler am 02. November 2023

Weißkohl-Speck-Frikadellen

Für 2 Personen:

1/2 Weißkohl	1 Msp. Salz	1 Zwiebel
4 Sch. Speck	4 Frühlingszwiebeln	6 EL Bratöl Butter
1-2 EL Butter	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. scharfes Gewürz
2 Eier	4 EL Haferflocken	2 EL Mehl
1 Spur Ketchup	1 Spur Senf (optional)	

Weißkohl grob reiben und in eine Schüssel geben. Den Weißkohl kräftig salzen, vermengen und ca. 10 Min.

ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel in feine, Speck in grobe Streifen und Frühlingslauch in dünne Ringe schneiden und anschließend in 2 EL heißem Bratöl ca. 5 Min.

kräftig anbraten. Dann Butter dazugeben und mit Pfeffermix und Scharfem Gewürz würzen.

Weißkohl auf ein sauberes Geschirrtuch geben, den Kohl darin einwickeln und das Wasser durch das Geschirrtuch aus dem Kohl pressen.

Den ausgepressten Weißkohl zusammen mit der gebratenen Zwiebel-Speckmischung und den Eiern in eine Schüssel geben und gut vermengen. Haferflocken und Mehl gleichmäßig unter die Weißkohl-Masse rühren und für ca. 5 Min quellen lassen.

Die Weißkohl-Masse zu Frikadellen formen und in 4 EL heißem Bratöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze für ca. 10-12 Min. goldbraun braten.

Frikadellen auf Tellern anrichten und Ketchup, Senf oder warme Teriyakisauce dazureichen

Steffen Henssler am 25. April 2023

Index

- Arme-Ritter, 8
- Artischocke, 57
- Aubergine, 64
- Avocado, 15, 22, 43, 50, 54, 58, 60

- Bällchen, 29, 31, 32
- Bauch, 50
- Bechamel, 52
- Beef, 40
- Blumenkohl, 2, 62, 70
- Brühe, 70, 71
- Bratkartoffeln, 74
- Bratklops, 28, 29
- Brokkoli, 3, 58, 60, 70
- Butter, 52, 70

- Carpaccio, 40
- Cevapcici, 30
- Crème, 9, 10, 70, 72
- Curry, 58, 61

- Dip, 70
- Dressing, 71

- Eier, 65
- Eis, 10
- Erbsen, 46
- Erdbeeren, 10

- Filet, 46
- Fleisch, 36, 41, 43, 46

- Grünkohl, 75
- Gratin, 57
- Gurke, 13, 32, 42, 48

- Hähnchen, 19
- Hähnchen-Brust, 21, 22
- Hähnchen-Schenkel, 24, 25
- Hüfte, 40
- Hühnchen, 18–20
- Hühner-Brust, 21
- Hühner-Flügel, 23
- Hackfleisch, 32

- Hollandaise, 52
- Hummer, 38

- Kabeljau-Filet, 13
- Kartoffeln, 5, 54
- Kotelett, 49, 50
- Kuchen, 60

- Lachs-Filet, 14–16

- Möhren, 3, 41, 42, 44, 56, 58, 59, 75
- Mayonnaise, 72
- mit-Alkohol, 70, 72
- Mozzarella, 57, 64

- Nacken, 48, 49
- Nudeln, 4, 15, 31, 46, 57, 64–66, 76, 77

- Obst, 70–72

- Püree, 4
- Pak-Choi, 44
- Paprika, 25, 29, 32, 44, 49
- Pfeffer, 52
- Pilze, 3, 25, 36, 59, 76
- Pommes-frites, 6

- Räucherfisch, 12
- Röllchen, 36
- Rösti, 12, 56
- Rüben, 33, 78
- Reis, 3, 25, 58
- Rettich, 12
- Rinder-Hack, 28–31, 33
- Rotkraut, 58
- Roulade, 42
- Rumpsteak, 40, 41, 43–45

- Salsiccia, 76
- Sauerkraut, 48
- Schinken, 77, 79
- Schnitzel, 48
- Schoten, 20, 30, 31, 43, 46
- Sellerie, 18, 25, 42
- sonstige, 63

Spaghetti, 65, 66
Spargel, 15, 67, 77
Speck, 74–76, 78, 79
Spinat, 66
Steckrübe, 33, 78

Trüffel, 66

Vegan, 60, 65

Weißkohl, 79

Wein, 52

Zucchini, 59, 68