

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Tarik Rose

2022-2023

82 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Orangen-Chicorée mit Nüssen	2
Fisch	3
Backfisch mit Kartoffel-Salat und Kräuter-Salsa	4
Blumenkohl-Curry mit Zander	5
Bouillabaisse mit Kabeljau und Sauce rouille	6
Fischstäbchen mit Kartoffel-Gurken-Salat	7
Forellen-Filets mit Mandel-Pesto und Kräuter-Salat	8
Galette mit Räucherfisch	9
Grünkohl-Curry mit gebratenen Kabeljaufilets	10
Heringe gebraten mit Dill-Tomaten	11
Kabeljau in Eihülle mit Schmand-Spinat	12
Kabeljau-Filet in Eihülle mit Spinat	13
Kirschtomaten mit Lachs-Füllung und Bärlauch-Creme	14
Knuspriges Bauernhuhn mit Knödeln und Rotkohl	15
Lachs-Burger mit Reis-Brötchen	17
Ofen-Kabeljau mit Pilz-Zwiebel-Omelett	18
Orangen-Chicorée mit Nüssen und gebratenem Fisch	19
Spitzkohl-Fisch-Rouladen mit Kräutern	20
Wolfsbarsch-Filet gebraten mit Kräuter-Salat	21
Geflügel	23
Bauernhuhn mit Knödeln und Rotkohl	24
Blumenkohl-Couscous mit Hähnchen-Spießen	26

Gefüllte Hühner-Brust mit Mangold	27
Grillgemüse mit Rauke-Pesto und gegrillte Hähnchen-Keulen	28
Hähnchen-Keulen mit Ofengemüse	30
Hühner-Frikassee mit Basmati-Reis	31
Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse	32
Ofen-Hähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon	33
Paprika-Ofen-Hähnchen mit Speckbohnen und Birnen	34
Plattiertes Huhn vom Grill mit Caesar Salad	35
Reste-Essen mit Ente und Klößen	36
Hack	37
Frikadellen mit Gurken-Quark	38
Gemüse-Eintopf mit Hackbällchen	39
Kartoffel-Lasagne mit Hackfleisch und Gemüse	40
Schmorgurken mit Hackfleisch-Füllung	41
Teller-Burger mit Kartoffeln und Rotkohl-Salat	42
Thai-Salat 'Laab Moo' mit Rinderhack	43
Wild-Bulette mit Kohlrabi und Meerrettich	44
Wild-Frikadelle mit Porree und Kartoffel-Stampf	45
Kalb	47
Spargel mit Kalb-Rücken und Rote-Bete-Gemüse	48
Meer	51
Linsen-Salat mit Calamaretti	52
Spargel-Gemüse-Frikassee mit Garnelen	53
Rind	55
Blitz-Rouladen mit Ofengemüse	56
Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse	57
Frühlingsrolle mit Rinderragout, Rotkohl-Ingwer-Salat	58
Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse	59
Norddeutsches Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln	60
Ossobuco vom Rind mit Kartoffel-Stampf und Pilzen	61

Pilz-Ragout auf Kartoffel-Rösti	62
Rinder-Filet mit Roter Bete auf Rösti	63
Rinder-Tafelspitz	64
Rindfleisch mit Kräuter-Kruste und Bohnen-Merguez-Soße	66
Scharfer Rindfleisch-Topf	67
Teufel-Salat mit Roastbeef	68
Salat	71
Rotkohl-Salat mit gebratenen Birnen	72
Sellerie-Salat mit Walnüssen	73
Waldorf-Salat mit Frischkäse-Creme	74
Schwein	75
Asia-Schweinebauch mit zweierlei Blumenkohl	76
Schweine-Koteletts mit Topinambur-Chips und Spinat	77
Suppen	79
Kalte Erbsensuppe mit Chicorée-Apfel-Salat	80
Vegetarisch	81
Brotsalat mit Gemüse und Burrata	82
Gefüllte Ofen-Paprika mit Hirse und Auberginen	83
Gemüserolle mit Petersilien-Öl	84
Gratinierte Auberginen mit Salat	85
Gurken-Röllchen mit Feta und orientalischem Risotto	86
Kartoffel-Burger mit Radieschen-Salat	87
Möhren-Apfel Muffins mit Würzmöhren	88
Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti	89
Rösti mit geschmorten Äpfeln	90
Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse	91
Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse	92
Rotkohlsalat mit geschmorten Birnen und Feta	93
Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat	94
Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat	95

Shakshuka	96
Spinat-Tomaten-Quiche	97
Spinat-Tomaten-Quiche	98
Teig-Taschen mit Pilz-Füllung	99
Wild	101
Reh-Burger mit Spitzkohl-Salat und Joghurt-Mayonnaise	102
Reh-Kebab mit Naanbrot und Rotkohl-Salat	104
Reh-Keulen-Steaks mit Kürbis-Stampf und Pilzen	105
Reh-Rouladen mit Kartoffel-Muffins und Spitzkohl	106
Rehfilet-Spieße mit Sellerie und Kirsch-Chutney	107
Wurst-Schinken	109
Blutwurst-Ravioli mit Sauerkraut-Soße	110
Index	111

Beilagen

Orangen-Chicorée mit Nüssen

Für 4 Personen

4 Chicorée-Kolben	3 Orangen	1 Zitrone
2 EL Haselnüsse	3 EL Honig	Salz
Pfeffer	30 g kalte Butter	1 EL Butter
3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Kerbel	½ Bund Schnittlauch
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und halbieren. Von den Orangen und der Zitrone den Saft auspressen.

Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Honig in einen Topf geben, erhitzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen.

Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann die kalte Butter dazugeben und mit einem Pürierstab den Fond aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anbraten, dann in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Nüsse und den Fond dazugeben. Chicorée ca. 20 Minuten im heißen Ofen schmoren.

Petersilie und Kerbel, abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tarik Rose am 04. März 2022

Fisch

Backfisch mit Kartoffel-Salat und Kräuter-Salsa

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

550 g Lachsforellenfilet 1 Ei 1 Packung Brik-Teig

alternativ: Filo-Teigblätter

Salz, Pfeffer Öl

Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln Salz, Pfeffer 6 EL Apfelessig

1 EL Honig 250 ml griech. Joghurt 200 ml Rapsöl

Für die Salsa:

1 rote Zwiebel 4 EL Apfelessig 1 TL Honig

4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer Gewürzgurken

4 Stängel Dill 5 Stiele glatte Petersilie 10 Blätter Basilikum

1 kl. Bund Schnittlauch

Für den Fisch:

Das Fischfilet in etwa 10-15 cm große Stücke schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Ei mit 1 Prise Salz verquirlen. Brik-Teig dünn mit der Ei-Masse bestreichen und die Fisch-Stücke darin einschlagen. Die Päckchen halten besser zusammen, wenn man die Faltkanten zum Verkleben noch einmal mit der Eimasse bestreicht.

Wenn der Salat fertig ist, den Fisch ausbacken, Dazu ausreichend hitzebeständiges Öl in eine tiefe Pfanne geben und die Fisch-Päckchen zuerst mit der eingeklappten Seite nach unten in das nicht zu heiße Fett geben, damit der Teig nicht verbrennt und der Fisch im Inneren gar ziehen kann. Braten, bis der Teig schön knusprig und gelb-gold ist.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln in der Schale kochen. Nach dem Abkühlen pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Apfelessig, 1 gute Prise Salz, Honig und Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Stabmixer vermischen. Das Rapsöl langsam in einem dünnen Strahl einfließen lassen und dabei den Stabmixer im Gefäß vorsichtig immer wieder nach oben ziehen, damit die Mayonnaise fester wird. Über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben und ein wenig durchziehen lassen.

Für die Salsa:

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel Apfelessig, Honig, Olivenöl und etwas Salz und frischen Pfeffer mischen. Zwiebelwürfel dazugeben.

Kapernäpfel in Scheibchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Alternativ kann man Gewürzgurken nehmen. Dill, Petersilie, Schnittlauch und Basilikum fein schneiden und daruntermischen.

Anrichten:

Kartoffelsalat auf Teller geben und die knusprigen Fisch-Päckchen darauflegen. Als Topping etwas Salsa darübergerben.

Tarik Rose am 13. Februar 2022

Blumenkohl-Curry mit Zander

Für 4 Personen

Für den Reis:

10 g frischer Ingwer 200 g roter Camargue-Reis 1 Sternanis
Salz

Für das Curry:

600 g Zanderfilet, ohne Haut	1 Blumenkohl	2 rote Zwiebeln
10 g frischer Ingwer	1-2 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 TL Kokosöl	Salz	2 EL rote Currypaste (Asialaden)
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsebrühe	2 Limetten
1 EL flüssiger Honig	1 EL helle Sesamsamen	1 Spritzer milde Sojasauce
1 Spritzer geröst. Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	

Für den Reis den Ingwer schälen. Den Reis mit dem Stück Ingwer und dem Sternanis in einen Topf geben. Die dreifache Menge leicht gesalzenes Wasser dazu gießen, den Reis aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit das Fischfilet kalt abbrausen, trocknen tupfen und grob würfeln.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Das holzige Ende des Strunks entfernen, den übrigen Strunk in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil sowie den dunkelgrünen Teil getrennt in dünne Ringe schneiden.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und Blumenkohlstücke darin bei mittlerer Hitze rundum anrösten, leicht salzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Dann in der Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die Currypaste und die weißen Frühlingszwiebelringe kurz mitgaren.

Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Den Blumenkohl wieder hinzufügen und alles aufkochen.

Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Gemüsecurry mit zwei Dritteln des Limettensafts, der Hälfte des Honigs und Salz würzen.

Zuletzt die Fischwürfel dazugeben und im Curry bei schwacher Hitze 2-3 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen für das Topping Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Sojasauce, Sesamöl, restlichen Limettensaft und übrigen Honig verquirlen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Restliche Frühlingszwiebelringe, Koriandergrün sowie gerösteten Sesam untermischen.

Zum Servieren das Curry mit Salz abschmecken und in tiefe Teller verteilen.

Mit dem Frühlingszwiebel-Koriander-Mix toppen und den gekochten Reis separat dazu reichen.

Tarik Rose am 23. Mai 2023

Bouillabaisse mit Kabeljau und Sauce rouille

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

1.5 kg Kabeljau	300 g reife Tomaten	1 große Knolle Fenchel
4 Karotten	1 Pastinake	3 rote Zwiebeln
5 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	einige Stängel Petersilie
Thymian	500 ml Weißwein	2 l Wasser
Pfeffer	2 Sternanis	1 TL Fenchelsamen
1 g Safranfäden	Olivenöl	Meersalz
1 Bund glatte Petersilie		

Für die Sauce rouille:

2 Kartoffeln	1 rote Spitzpaprika	1 mittelscharfe Chili-Schote
2 rote Zwiebeln	1 Eigelb	Safran
0.5 Bio-Zitrone	Meersalz, Pfeffer	300 ml Olivenöl
Honig	2 Zehen Knoblauch	8 Scheiben Baguette
80 g Parmesan		

Den Fisch filetieren und die Filets für die spätere Verarbeitung beiseitelegen.

Für den Fond die Hälfte des Fenchels sowie die Schalotten klein schneiden und mit den Knoblauchzehen in einem großen Topf in etwas Olivenöl anschwitzen.

Anschließend Fischkarkassen, Tomaten, Weißwein, Sternanis, Fenchelsamen, Petersilienstängel und etwas schwarzen Pfeffer dazugeben und mit Wasser auffüllen. Je nach Geschmack etwas frischen Thymian hinzugeben. Bei niedriger Temperatur zum Kochen bringen.

Den Fond 1 Stunde ziehen lassen. Damit sich der Geschmack voll entfalten kann, mit einem Pürierstab mixen oder auf klassische Weise durch eine 'Flotte Lotte' geben.

Den Fond nochmals aufkochen und nach Geschmack mit Meersalz, Pfeffer und etwas Safran abschmecken. Abschließend durch ein Küchensieb passieren.

Für die Einlage den restlichen Fenchel, die Karotten, die Pastinake und die roten Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit dem Fond in einen flachen Topf geben.

Bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die geschnittene glatte Petersilie hinzugeben.

Das Kabeljaufilet salzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten umdrehen und pfeffern.

Für die Sauce rouille: Kartoffeln in Salzwasser kochen und pellen. Währenddessen die Paprikaschote im Ofen bei 140 Grad schmoren. Wenn die Schote wenig Eigenstufe besitzt, kann sie etwas gezuckert werden. Chili in Ringe schneiden, Zwiebeln schälen und klein hacken. Kartoffeln und geschmorte Paprika klein schneiden und mit Eigelb, Chili, Zwiebelwürfeln, etwas Safran, Zitronensaft und -abrieb, Meersalz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer glatten Soße pürieren. Dann langsam das Olivenöl dazugeben, bis die erwünschte Konsistenz erreicht ist. Weiter mixen und mit etwas Honig abschmecken. Falls nicht genügend Bindung entsteht, etwas Weißbrot hinzufügen.

Knoblauch schälen und schneiden und mit den Baguette-Scheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anrösten, herausnehmen und mit der fertigen Rouille bestreichen. Anschließend mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Anrichten: Den Fond mit der Einlage in tiefe Teller geben, die Fischfiletstücke mit der Haut darauf drapieren. Je 2 Scheiben Baguette mit der Rouille an den Tellerrand legen und servieren.

Tarik Rose am 20. März 2022

Fischstäbchen mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Salatgurke	1 Bund Radieschen
2 Zwiebeln	500 ml Brühe	2 EL körniger Senf
1 EL Ahornsirup	2.5 EL Olivenöl	29 Min
125 ml Weinessig	Salz, Pfeffer	

Für die Fischstäbchen:

600 g Lachsfilet	600 g Zanderfilet	100 g gebröseltes Dinkelbrot
50 g Dinkelmehl	4 Bio-Eier	Salz, Pfeffer
Pflanzenöl		

Die Kartoffeln am besten am Vortag in Schale kochen und abkühlen lassen. Vor der Zubereitung des Salats schälen und in Scheiben schneiden, eine Kartoffel für die Vinaigrette beiseitestellen. Zwiebeln schälen und würfeln. Gurke waschen, trocknen und halbieren. Die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Radieschen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einem Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 3-4 Minuten farblos anschwitzen. Zwei Drittel der Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und zu den Kartoffeln geben.

Brühe in die Pfanne gießen, dann Senf, Ahornsirup und Essig dazugeben. Alles einmal aufkochen und die Pfanne von der Herdplatte ziehen. Die beiseite gestellte Kartoffel in den Sud geben und alles mit einem Pürierstab aufmixen.

Die Vinaigrette zu den Kartoffeln gießen und vermengen. Kartoffeln in dem Sud etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren Gurken und Radieschen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Für die Fischstäbchen:

Lachs- und Zanderfilet - alternativ kann man auch Seelachs, Kabeljau oder Lachsforelle verwenden - waschen, trocken und die Gräten entfernen. Die Fischfilets in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

Mehl, Eier und Dinkelbrot-Brösel in separate Schüsseln geben. Die Eier verquirlen. Die Fischstücke zuerst in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen. Anschließend in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fischstäbchen bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit dem Kartoffelsalat servieren.

Tipp: Man kann die Fischstäbchen auch ohne Mehl und Eier panieren. Dafür etwas Senf (pro Portion etwa 0,5 EL) auf den gesalzenen Fischfilets verteilen. Die Filets anschließend in den Bröseln wenden und braten.

Tarik Rose am 21. Mai 2023

Forellen-Filets mit Mandel-Pesto und Kräuter-Salat

Für 4 Personen:

Für Brotwürfel und Pesto:

2 Scheiben Vollkornbrot	2 Knoblauchzehen	1 Hand Mandeln
50 g Mandelgrieß	50 g geriebe. Parmesan	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Bio-Zitrone	

Für Fisch und Salat:

4 Forellenfilets (à 120-150g)	Salz	200 ml Olivenöl
1 Stück Ingwer	1 kl. Römersalat	1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	1 TL Mandelöl
1 TL Ahornsirup	Zitronensaft	Pfeffer

Für Brotwürfel und Pesto:

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten knusprig darin rösten. Dabei etwas salzen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zum Schluss mit in die Pfanne geben und kurz anrösten. Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und abkühlen, dann würfeln oder in Stücke zupfen. Angebratenen Knoblauch und das Öl aus der Pfanne für das Pesto beiseitestellen.

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Mandelgrieß und Parmesan in eine Schüssel geben und vermengen. Nach und nach das Olivenöl angießen und alles zu einem leicht flüssigen Pesto verrühren. Dabei auch das Öl und einige Knoblauchscheiben aus der Pfanne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft würzen.

Für Fisch und Salat:

Forellenfilets waschen, trocknen und etwaige Gräten entfernen. In eine Schale legen und salzen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Römersalat säubern und in feine Scheiben schneiden. Kräuter ebenfalls säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Schnittlauch in etwas längere Röllchen teilen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Aus Olivenöl, Mandelöl, Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten den Salat mit der Vinaigrette vermengen.

Öl in eine Pfanne geben und auf maximal 80 Grad erhitzen. Die Forellenfiles mit der Hautseite nach unten in das Öl legen, sodass sie mindestens zu einem Viertel bedeckt sind. Langsam 6-7 Minuten gar ziehen lassen. Dabei die Oberseiten immer wieder mit dem Öl begießen. Ingwer schälen und reiben. Kurz vor Garende auf den Filets verteilen.

Anrichten:

Forellen aus dem Öl nehmen und etwas abtupfen. Die Haut abziehen, die Filets auf Teller legen. Das Pesto großzügig darauf verteilen und die Brotwürfel darüber geben. Jeweils etwas Salat auf den Fisch setzen und nach Belieben einige Mandelstücke darauf streuen.

Tarik Rose am 19. November 2023

Galette mit Räucherfisch

Für 4 Personen

Für die Galettes:

1 EL Kürbiskerne	100 g Buchweizenmehl	2 Eier (M)
40 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen	Salz
150 ml Wasser	Olivenöl	

Für den Belag:

1 Bund Schnittlauch	1/2 Bio-Zitrone	200 g saure Sahne
1 TL Leinöl, kalt gepresst	Salz	Pfeffer
50 g junger Spinat	200 g Räucherlachs in Scheiben	

Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken.

Gehackte Kürbiskerne, Buchweizenmehl, Eier, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in der Schüssel zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Saure Sahne und Leinöl glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch untermischen und abgedeckt kühl stellen.

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern, dabei grobe Stiele entfernen.

Den Teig nochmals gut durchrühren.

Eine beschichtete Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl einfetten, erhitzen und den Teig darin in 4 Portionen nacheinander auf jeder Seite etwa 30 Sekunden backen.

Die Galettes jeweils auf einen Teller gleiten lassen und mit einem nur ganz leicht angefeuchteten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.

Sobald alle Galettes gebacken sind, jedes hauchdünn mit Sauerrahm-Mix bestreichen. Mit Räucherlachsscheiben belegen, nochmals etwas Sauerrahm-Mix darauf streichen, etwas Spinat darauf geben und nach Belieben aufrollen oder zusammenfalten und servieren.

Tarik Rose am 04. April 2023

Grünkohl-Curry mit gebratenen Kabeljaufilets

Für 4 Personen

4 Kabeljaufilets	300 g Grünkohl	1 Bund Koriander
1 kleine Möhre	1 kleine Petersilienwurzel	1 kleine Pastinake
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone	2 EL rote oder gelbe Currypaste	250 ml Kokosmilch
250 ml Brühe	3 Kaffir-Limettenblätter	2 EL geröstete Sesamkörner
1 EL Honig	Salz, Olivenöl	

Die Kabeljaufilets gut säubern und die Gräten entfernen. Die Filets etwa 30 Minuten vor der Zubereitung salzen. Tipp: Die Filets am besten bereits 24 Stunden vor der Zubereitung salzen, das Fleisch bleibt dadurch beim Braten fester.

Grünkohl gut säubern und in mundgerechte Stücke zupfen. In kochendem Wasser etwa 3-4 Minuten blanchieren. Den Grünkohl in Eiswasser abschrecken, die Flüssigkeit gut ausdrücken und beiseitestellen. Möhre, Petersilienwurzel, Pastinake und Schalotten schälen und in kleine Stücke oder Würfel schneiden. Die Zitrusfrüchte waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl in einem Schmortopf oder einer hohen Pfanne erhitzen und darin das Wurzelgemüse und die Schalotten anschwitzen. Die Currypaste hinzufügen und mit dem Gemüse vermengen. Currypaste nach Geschmack oder Schärfegrad wählen. Im Handel gibt es meistens die drei Farbvarianten gelb, rot und grün. Gelb ist eher mild, rot mittelscharf und grün etwas für Liebhaber sehr scharfer Speisen.

Kokosmilch und Brühe dazugeben. Zitronen- und Orangensaft angießen und die Limetten-Blätter in den Sud legen. Alles etwas salzen, mit Honig süßen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Grünkohl hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Das Curry nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Korianderblätter von den Stielen zupfen, einige für die Garnitur beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite braten, bis nur noch der obere Fleischbereich glasig ist. Wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten. Während der Bratzeit den Olivenölsud aus der Pfanne mit einem Löffel immer wieder über die Filets geben. Sesamkörner in eine Pfanne geben und ohne Fett kurz rösten.

Das Curry auf Teller geben und darauf je 1 gebratenes Fischfilet legen. Alles mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen und mit Korianderblättern garnieren.

Tarik Rose am 02. Januar 2022

Heringe gebraten mit Dill-Tomaten

Für 4 Personen:

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	4 Heringe, á 250 g
2 rote Zwiebeln	6 Tomaten	0,5 Bund Dill
4 EL Pflanzenöl	50 g Butter	Pfeffer

Die Kartoffeln samt Schale gründlich waschen und in einem Topf in etwas Salzwasser weich garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann pellen.

Währenddessen die Heringe innen und außen waschen, trocken tupfen und salzen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Dill waschen und trocken schütteln, einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Heringe darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, die Zwiebel dazugeben und andünsten.

Tomaten und gehackten Dill ebenfalls hinzufügen und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren die Heringe mit dem Gemüse auf Teller verteilen. Die Pellkartoffeln etwas andrücken und dazu servieren. Mit den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.

Tarik Rose am 29. August 2023

Kabeljau in Eihülle mit Schmand-Spinat

Für 2 Personen Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets (à 120 g)	Salz	50 g Mandeln, gemahlen
2 Eier	50 g Parmesan	Pfeffer
2 EL mittelscharfer Senf	3 EL Olivenöl	1 Bio-Zitrone

Für den Spinat:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	500 g Blattspinat
3 Strauchtomaten	1 EL Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe
150 g Schmand	1 TL mittelscharfer Senf	1 Spritzer Ahornsirup
1 Spritzer Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Dann rundum mit etwas Salz kräftig einreiben und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für den Spinat Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Tomaten waschen, den Strunk-Ansatz entfernen und die Tomaten klein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat dazugeben, die Brühe angießen und zugedeckt den Spinat kurz zusammenfallen lassen.

Dann Tomatenwürfel, Schmand und Senf unterheben.

Spinat mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch die Mandeln in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem weiteren tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen, Parmesan darüber reiben und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets mit etwas Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen, erst in den Mandeln wenden, dann durch die Eier-Parmesan-Mischung ziehen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite je nach Dicke 3 bis 5 Minuten braten.

Gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Zum Servieren Spinat in die Tellermitte geben, ein Fischfilet darauflegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Tarik Rose am 06. Oktober 2023

Kabeljau-Filet in Eihülle mit Spinat

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

4 (à 100-150 g) Kabeljau-Filets	2 große Eier	100 g Mandelmehl
Salz, Pfeffer	2.5 TL mittelscharfer Senf	1 Stück Parmesan
1 Prise Kurkuma	Olivenöl	

Für den Spinat:

750 g frischer Spinat	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
200 g saure Sahne	1 EL Senf	1 Stück Ingwer
2 Tomaten	Zitronensaft	Salz, Pfeffer
frische Kräuter		

Für den Fisch:

Fischfilets gut säubern und etwaige Gräten entfernen. Anschließend salzen und etwas stehen lassen, damit das Salz einziehen kann. Das Salzen verbessert die Festigkeit der Filets. Mandelmehl oder -grieß auf einen flachen Teller streuen. Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Salz, Pfeffer, Kurkuma und frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Die Eiermasse in einen tiefen Teller geben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets dünn mit Senf einstreichen, im Mandelmehl wälzen und anschließend durch die Eimasse ziehen. Sofort in die heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur goldgelb und knusprig braten.

Für den Spinat:

Spinat gründlich waschen und trocknen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen oder Lamellen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Senf dazugeben. Saure Sahne hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Die Spinatblätter nach und nach in die Pfanne geben und in der Soße zusammenfallen lassen. Tomatenwürfel untermengen und alles mit 1 Spritzer Balsamessig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat mit Soße auf Teller geben und darauf je 1 Fischfilet platzieren. Mit frischen Kräutern garnieren.

Tarik Rose am 03. Juli 2022

Kirschtomaten mit Lachs-Füllung und Bärlauch-Creme

Für 4 Personen:

3 Bund Bärlauch	1 Bund Petersilie	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	0.5 TL Chilipulver	4 EL Olivenöl
200 g Crème-fraîche	300 g Magerjoghurt	1 Schuss Weißwein
1 Bio-Zitrone	16 Kirschtomaten	150 g Lachsfilet
Salz, Pfeffer, Olivenöl		

Bärlauch und Petersilie gründlich waschen und trocknen. Die Blätter grob zerkleinern und mit etwas Pflanzenöl in einem Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Chili würzen. Die Paste in einen Topf geben und mit Joghurt, Crème fraîche und Weißwein verrühren, dabei leicht erwärmen. Mit Salz, Zitronensaft und -abrieb würzen.

Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden. Das innere Fruchtfleisch mit einem Messer anschneiden, dann mit einem Teelöffel herausholen. Den Lachs gut waschen, trocknen und die Gräten entfernen. Das Lachsfleisch mit einem Messer fein würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachswürfel vorsichtig in die Tomaten füllen und etwas andrücken. Die gefüllten Tomaten in eine Pfanne oder feuerfeste Form stellen und mit etwas Olivenöl benetzen. Den Oberhitze grill des Ofens anstellen und die Tomaten 4-5 Minuten gratinieren.

Servieren:

Die Bärlauch-Creme auf Teller geben und die gegrillten Tomaten darauf setzten.

Tarik Rose am 21. April 2023

Knuspriges Bauernhuhn mit Knödeln und Rotkohl

Für 4 Personen:

1 Huhn	4 Möhren	30 Min
120 Min. mittel	2 Pastinaken	4 rote Zwiebeln
2 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft	100 ml Rotwein-Essig
250 ml Hühnerbrühe	2 Sternanis	2 Lorbeerblätter
1 Stück Ingwer	1 Bund Thymian	1 TL Paprika-Pulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Kardamom	2 Zehen Knoblauch
1.5 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	

Für die Klöße:

1 kg mehligk. Kartoffeln	120 g Stärke	1 Handvoll Walnüsse
1 Handvoll Haselnüsse	1 Handvoll Maronen	4 Eigelb
1 Prise Salz		

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 EL Rotwein-Essig	3 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup	0.5 TL gemahl. Zimt	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Bio-Orange	1 Stück Ingwer
1 TL Salz	3 rote Zwiebeln	2 Äpfel
1.5 EL Apfel-Balsamessig	Olivenöl	

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Huhn außen und innen waschen und gut trocknen. Flügel-Enden und die Knorpel an den Keulenenenden entfernen, überlappende Haut abschneiden und beiseitelegen.

Das Huhn innen und außen salzen. Paprika, Kreuzkümmel und Kardamom vermengen und das Huhn damit einreiben, dann mit Ahornsirup einstreichen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Bratenform erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Huhn-Abschnitte anbraten. Tomatenmark unter das Gemüse geben und ebenfalls etwas anrösten. Anschließend etwas Tomatensaft dazugeben und einkochen lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen. Thymian, Lorbeer, Sternanis und einige Ingwerscheiben hinzufügen. Das Huhn auf das Gemüse setzen und 45- 60 Minuten im Ofen garen.

Während der Garzeit nach Belieben etwas Brühe nachgießen. Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus trennen lassen und beim Anstechen kein roter Saft mehr austritt, ist das Huhn gar.

Für die Klöße:

Die Kartoffeln am Vortag in der Schale weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Tag der Zubereitung durch eine Presse drücken.

Nüsse klein hacken. Kartoffeln mit Eigelb und Kartoffelstärke langsam und vorsichtig vermengen. Dabei nach und nach die Nüsse unterheben. Den Kartoffelteig nicht zu kräftig kneten, da er sonst leimig wird. Mit Salz abschmecken.

Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Stärke hinzufügen. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse Klöße formen. Die Klöße ins Wasser geben und kurz unter dem Siedepunkt einige Minuten garen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und servieren.

Für den Rotkohl:

Rotkohl zunächst beizen. Dazu den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Orangenschale säubern und abreiben, Saft auspressen. Ingwer schälen und würfeln. Mit Rotwein-Essig, Olivenöl, zwei Dritteln des Ahornsirups, Zimt, Sternanis, Ingwer und

Salz zum Rotkohl geben. Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt. Das Kraut nochmals abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Lamellen teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Rotkohl mit der Beize hinzufügen. Das Kraut mit Apfel-Balsamessig, dem restlichen Ahornsirup und etwas Salz würzen.

Apfelstücke mit dem Rotkohl vermengen, Lorbeerblätter hinzufügen, dann den Topf verschließen und das Kraut 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Vor dem Servieren nochmals mit etwas Süße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren das Huhn zerteilen und mit den Klößen und dem Rotkohl anrichten. Gemüse und Fond aus der Bratenform ebenfalls dazu reichen.

Tarik Rose am 08. November 2023

Lachs-Burger mit Reis-Brötchen

Für 4 Personen

250 g heller Sushi-Reis	Salz	2 EL Honig
4 EL Reissessig	1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam
500 g frisches Lachsfilet	Cajun-Gewürzmischung	3 EL Olivenöl
1 Chilischote	2 Avocados	1 Spritzer Limettensaft
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	Pfeffer
50 g Kopfsalat	Meerrettich, frisch gerieben	

Den Reis so lange in einem Sieb abrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist.

Den Reis im Verhältnis 1:2 (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser) in einem Topf in Wasser weich garen. Wasser zunächst mit Reis und 1 TL Salz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Reis bei milder Hitze weich garen (ca. 20 Minuten).

In einer Schüssel 1 EL Honig und Reissessig gut verrühren.

Den gegarten Reis vom Herd nehmen, mit dem Honig-Essig mischen und vollständig abkühlen lassen.

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Aus dem Reis mit angefeuchteten Händen 8 etwa handtellergroße Buns (Burgerbrötchen) kneten und auf dem Blech flach drücken, mit hellem und schwarzem Sesam bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene so lange trocknen, bis die Reistaler knusprig und leicht gebräunt sind, das dauert etwa 1 Stunde. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden.

Jeweils mit 1 Prise Cajun-Gewürz bestreuen, salzen und mit 2 EL Öl beträufeln.

Chili waschen, längs halbieren, putzen, die Kerne austreichen und mit der Innenseite der Schote die Oberseite der Lachsfilets leicht einreiben. Den Lachs kurz ziehen lassen.

Währenddessen die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen.

Avocadofruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in einen hohen Becher oder in ein Glas geben. Salz, verwendete Chilischote, Limettensaft und übrigen Honig dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel mit restlichem Öl, etwas Salz und Pfeffer marinieren und über die Tomaten geben.

Den Kopfsalat waschen und die Blätter gut abtropfen lassen.

Sobald die Reis-Buns knusprig sind, den Fisch garen. Dazu eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Lachsstücke darin auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten garen. Der Lachs ist perfekt gegart, wenn er im Kern noch leicht glasig ist.

Jeweils 1 Reis-Bun auf einen Teller legen, mit etwas Avocado-Püree bestreichen und 1 Salatblatt darauflegen. 1 Lachsstück darauf geben und 1 bis 2 TL Avocado-Püree aufstreichen. 2 Tomatenscheiben und einige Zwiebeln darauf geben, etwas Meerrettich darüber raspeln. Pfeffer und nochmals etwas Avocado-Püree darauf verstreichen. Dann ein zweites Reis-Bun auflegen. Servieren und sofort genießen.

Tarik Rose am 28. April 2023

Ofen-Kabeljau mit Pilz-Zwiebel-Omelett

Für 4 Personen:

Für die Mayonnaise:

1/2 Bund Koriandergrün	1/2 Limette	Salz
2 Eigelbe	1 TL mittelscharfer Senf	100 ml Olivenöl
Pfeffer		

Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet ohne Haut	Salz	1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Für das Omelett: :

1/2 Bund Koriandergrün	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
200 g Shiitake-Pilze	2 EL Olivenöl	1/2 rote Chilischote
2 TL helle Sesamsamen	1 TL Sojasauce	6 Eier (Größe M)
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise den Koriander abrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, die Stiele grob schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen und diesen mit 1 Prise Salz, Eigelben, Senf und mit Korianderblättern und stielen in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Olivenöl erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Alles cremig mixen. Die Mayo mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene entfernen. Fisch rundherum salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Schüssel Knoblauch mit Zitronenschale, Öl, je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Fisch in einer kleinen Auflaufform mit dem Würzöl beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene je nach Dicke 10 bis 15 Minuten garen.

Herausnehmen und warmhalten.

In der Zwischenzeit für das Omelett den Koriander abrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitestellen, die Korianderstiele fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Streifen schneiden, die Stiele entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein hacken.

Sesam, Chili und Korianderstiele zu den Pilzen geben und kurz mitdünsten. Mit Sojasauce ablöschen. Die Mischung in eine Schüssel geben.

Die Eier in einer Schüssel gleichmäßig verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

$\frac{1}{4}$ der Pilzmischung wieder in die Pfanne geben, $\frac{1}{4}$ der Ei-Masse dazu gießen und kurz stocken lassen, dann zu einem Omelett formen und ziehen lassen, bis das Omelett vollständig gestockt ist. Dann auf einen Teller geben.

Den Backofen ausschalten und das Omelett darin warmhalten.

Auf diese Weise mit den restlichen Zutaten nach und nach weitere 3 Omeletts in der Pfanne stocken lassen.

Zum Servieren je ein Omelett pro Teller anrichten und den Fisch in Stücke gezupft daraufsetzen. Mit der Mayonnaise und dem beiseitegestellten Koriandergrün garnieren.

Tarik Rose am 19. Dezember 2022

Orangen-Chicorée mit Nüssen und gebratenem Fisch

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

4 Chicorée-Kolben	3 Orangen	1 Zitrone
2 EL Haselnüsse	3 EL Honig	Salz
Pfeffer	30 g kalte Butter	1 EL Butter

Zusätzlich:

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Kerbel	½ Bund Schnittlauch
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

600 g weißes Fischfilet mit Haut	Salz	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und halbieren. Von den Orangen und der Zitrone den Saft auspressen.

Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Honig in einen Topf geben, erhitzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen.

Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann die kalte Butter dazugeben und mit einem Pürierstab den Fond aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anbraten, dann in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Nüsse und den Fond dazugeben. Chicorée ca. 20 Minuten im heißen Ofen schmoren.

Petersilie und Kerbel, abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch portionieren und mit Salz würzen.

Tipp: Gegebenenfalls Fischfilets vor dem Braten auf der Hautseite etwas einschneiden, das vermeidet ein Zusammenziehen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Den Knoblauch andrücken und mit in die Pfanne legen. Den Fisch mit einer Palette andrücken, damit er gleichmäßig brät.

Dann Fischfilet wenden und noch kurz auf der Fleischseite kurz fertig braten, mit Pfeffer würzen.

Die Kräuter mit dem Dressing kurz vor dem Anrichten marinieren.

Den Chicorée auf Teller verteilen. Den Fisch darauflegen. Mit den Kräutern garnieren und servieren.

Tarik Rose am 04. März 2022

Spitzkohl-Fisch-Rouladen mit Kräutern

Für 4 Personen

Für Rouladen und Gemüse:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	600 g stückige Tomaten	2 TL Ahornsirup
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL edels. Paprikapulver	Salz
Pfeffer	800 g Spitzkohl	10 g frischer Ingwer
4 Strauchtomaten	560 g Schellfischfilet	

Für den Petersiliensalat:

1 Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelstreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Essig und stückigen Tomaten ablöschen. Mit Ahornsirup, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal aufkochen, dann die Tomaten offen bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Dann 8 schöne große Blätter ablösen und diese auf einem Backblech verteilen, jeweils mit 1 Tropfen Olivenöl leicht benetzen, salzen und pfeffern.

Die Blätter im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Minuten garen.

Herausnehmen und abkühlen lassen, den Backofen nicht ausschalten.

Restlichen Spitzkohl vierteln, harten Strunk entfernen; den Kohl in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Frische Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

Fischfilet waschen und trocken tupfen. in 4 Stücke à ca. 140 g teilen. Auf Gräten prüfen und gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Je 2 gegarte Spitzkohlblätter leicht überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen. 1 Fischstück am unteren Rand mittig darauflegen. Die Blattränder zur Mitte klappen und das Kohlblatt von unten nach oben samt Fisch kompakt aufrollen.

Das übrige Öl in einem Bräter erhitzen; die Kohlstreifen darin andünsten.

Den Ingwer untermischen, salzen und pfeffern.

Das Tomatensugo abschmecken und auf dem Spitzkohl verteilen.

Die Rouladen darauflegen, die Tomatenhälften darum verteilen. Alles im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen für den Salat die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Öl, Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und die Petersilie darin marinieren.

Zum Servieren Spitzkohlstreifen und etwas Tomatensugo auf Tellern verteilen; eine Roulade und einige Tomatenhälften darauf anrichten und alles mit dem Petersiliensalat toppen. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Tarik Rose am 12. Mai 2023

Wolfsbarsch-Filet gebraten mit Kräuter-Salat

Für 4 Personen:

Für Fisch und Linsen:

150 g rote Linsen	150 g gelbe Linsen	200 ml passierte Tomaten
1 Chilischote	1 Möhre	1 kleine Stange Lauch
1 kleine Pastinake	1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	Zitronensaft	1 TL Harissa
1 TL Kurkuma	- 4 + Person(en)	1 Lorbeerblatt
4 Wolfsbarschfilets	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kräutersalat:

frische Kräuter	Zitronensaft	Olivenöl
Ahornsirup	Salz, Pfeffer	

Für Fisch und Linsen:

Wasser in einem Topf erhitzen und die Linsen ohne Salz etwa 10 Minuten bei mäßiger Temperatur kochen. Abtropfen lassen. Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen und hacken.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und Gemüse und Zwiebeln anschwitzen.

Chili, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und alles vermengen. Mit Harissa und Kurkuma würzen, dann die passierten Tomaten und das Lorbeerblatt hinzufügen. Alles bei milder Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets waschen, trocknen und die Gräten entfernen. Beidseitig salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite hineinlegen. Mit einem Topf oder einer Pfanne beschweren, damit die Haut auf der Bratfläche gleichmäßig knusprig wird. Erst wenden, wenn nur noch die Oberfläche etwas glasig ist. Die Fleischseite nur ganz kurz braten.

Für den Kräutersalat:

Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Basilikum, Kerbel) waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Etwas Olivenöl mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kräuter vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen.

Linsengemüse auf Teller geben und die Fischfilets darauf platzieren. Etwas Kräutersalat darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Tarik Rose am 31. Juli 2022

Geflügel

Bauernhuhn mit Knödeln und Rotkohl

Für 4 Personen

Für das Huhn:

1 Huhn	4 Möhren	2 Pastinaken
4 rote Zwiebeln	2 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft
100 ml Rotwein-Essig	250 ml Hühnerbrühe	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Stück Ingwer	1 Bund Thymian
1 TL Paprika-Pulver	- 4 + Person(en)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kardamom	2 Zehen Knoblauch	1,5 EL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

Für die Klöße:

1 kg mehlig. Kartoffeln	120 g Stärke	Walnüsse
Haselnüsse	Maronen	4 Eigelb
1 Prise Salz		

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 EL Rotwein-Essig	3 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup	0,5 TL gemahl. Zimt	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Bio-Orange	1 Stück Ingwer
1 TL Salz	3 rote Zwiebeln	2 Äpfel
1,5 EL Apfel-Balsamessig	Olivenöl	

Für das Huhn:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Huhn außen und innen waschen und gut trocknen. Flügel-Enden und die Knorpel an den Keulenden entfernen, überlappende Haut abschneiden und beiseitelegen.

Das Huhn innen und außen salzen. Paprika, Kreuzkümmel und Kardamom vermengen und das Huhn damit einreiben, dann mit Ahornsirup einstreichen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Bratenform erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Huhn-Abschnitte anbraten. Tomatenmark unter das Gemüse geben und ebenfalls etwas anrösten.

Anschließend etwas Tomatensaft dazugeben und einkochen lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen. Thymian, Lorbeer, Sternanis und einige Ingwerscheiben hinzufügen. Das Huhn auf das Gemüse setzen und 45-60 Minuten im Ofen garen.

Während der Garzeit nach Belieben etwas Brühe nachgießen. Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus trennen lassen und beim Anstechen kein roter Saft mehr austritt, ist das Huhn gar.

Für die Klöße:

Die Kartoffeln am Vortag in der Schale weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Tag der Zubereitung durch eine Presse drücken.

Nüsse klein hacken. Kartoffeln mit Eigelb und Kartoffelstärke langsam und vorsichtig vermengen. Dabei nach und nach die Nüsse unterheben. Den Kartoffelteig nicht zu kräftig kneten, da er sonst leimig wird. Mit Salz abschmecken.

Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Stärke hinzufügen. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse Klöße formen. Die Klöße ins Wasser geben und kurz unter dem Siedepunkt einige Minuten garen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und servieren.

Für den Rotkohl:

Rotkohl zunächst beizen. Dazu den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden und in eine große

Schüssel geben. Orangenschale säubern und abreiben, Saft auspressen. Ingwer schälen und würfeln. Mit Rotwein-Essig, Olivenöl, zwei Dritteln des Ahornsirups, Zimt, Sternanis, Ingwer und Salz zum Rotkohl geben.

Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt. Das Kraut nochmals abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Lamellen teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Rotkohl mit der Beize hinzufügen. Das Kraut mit Apfel-Balsamessig, dem restlichen Ahornsirup und etwas Salz würzen. Apfelstücke mit dem Rotkohl vermengen, Lorbeerblätter hinzufügen, dann den Topf verschließen und das Kraut 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Vor dem Servieren nochmals mit etwas Süße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren das Huhn zerteilen und mit den Klößen und dem Rotkohl anrichten. Gemüse und Fond aus der Bratenform ebenfalls dazu reichen.

Tarik Rose am 18. Dezember 2022

Blumenkohl-Couscous mit Hähnchen-Spießen

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl (1 kg)	1/2 Granatapfel	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer	¼ Salzzitrone
1 Bund Koriander	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
20 g Haselnüsse, gehackt	1-2 TL Ras el-Hanout	2 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer		

Für die Spieße:

600 g Hähnchenbrustfilet	3 Zweige Rosmarin	¼ Salzzitrone
2 EL Olivenöl	Salz	

Außerdem:

Schaschlik-Spieße aus Holz

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Anschließend die Röschen mit einem Messer fein hacken oder im Standmixer pulsierend zu Couscous ähnlichen Körnern zerkleinern. Die Granatapfelkerne zwischen den Häuten aus der Schale lösen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Ingwer schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone fein hacken.

Koriander abbrausen und trockenschütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest samt Stielen grob hacken.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Salzzitrone kurz andünsten.

Alles in eine Schüssel umfüllen. Haselnüsse, Granatapfelkerne, Ras el-Hanout, gehackten Koriander, Zitronensaft, Honig und restliches Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Für die Spieße das Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen wie bei Saté-Spießen leicht wellenförmig auf die Spieße stecken.

Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Salzzitrone fein hacken. Rosmarinnadeln, Salzzitrone und Öl im Standmixer oder im Mörser fein zerkleinern.

Die Hähnchenspieße nur leicht salzen (Achtung, die Salzzitronen liefern auch Salz).

Anschließend in der Grillpfanne bei schwacher Hitze rundum 3-6 Minuten braten.

Zum Servieren den Blumenkohl-Couscous nochmals gut mischen und abschmecken. Auf Teller verteilen und die Hähnchenspieße dazulegen.

Hähnchenspieße mit dem Rosmarin-Zitronen-Öl beträufeln und mit dem beiseitegelegten Koriandergrün garnieren.

Tarik Rose am 14. November 2022

Gefüllte Hühner-Brust mit Mangold

Für 4 Personen:

Für die Hühnerbrust:

4 Hühnerbrüste	8 getrock. Datteln	20 Blätter Salbei
1 Zweig Rosmarin	Zweige Thymian	150 g Frischkäse
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für den Mangold:

2 Stauden (600 g) Mangold	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
2 rote Zwiebeln	100 g gegarte Kichererbsen	1 Prise Harissa
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	Olivenöl

Hühnerbrüste gut waschen und trocknen. Mit einem scharfen Messer Taschen hineinschneiden. Datteln entkernen und würfeln. Etwa 1 Viertel der Salbeiblätter in feine Streifen schneiden oder hacken. In einer Schüssel Datteln und Salbei mit dem Frischkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Taschen der Hühnerbrüste spritzen. Man kann die Füllung auch mithilfe eines Löffels in die Taschen geben. Danach jeweils etwa 3 Salbeiblätter unter die Haut schieben und die Hühnerbrüste salzen. Den Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Brüste von allen Seiten anbraten. Dabei die restlichen Salbeiblätter sowie Thymian- und Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben. Die Hühnerbrüste im Ofen noch 10-15 Minuten garen.

Für den Mangold:

Derweil das Gemüse zubereiten. Den Mangold in Blätter teilen und säubern.

Die dicken Stiele von den Blättern trennen. Stiele und Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Ingwerschale abreiben und den Ingwer ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kichererbsen kurz anrösten.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitrösten. Dann die Mangoldstiele hinzufügen und 3-4 Minuten anschwitzen. Die Blätter dazugeben und alles nochmal einige Minuten schmoren. Das Gemüse mit Harissa, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Schluss noch etwas frisches Olivenöl hinzufügen.

Anrichten:

Die Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und mittig teilen. Gemüse auf Teller geben und jeweils eine Hühnerbrust darauf setzen. Mit den Kräutern aus der Pfanne garnieren.

Tarik Rose am 10. Dezember 2023

Grillgemüse mit Rauke-Pesto und gegrillte Hähnchen-Keulen

Für 4 Personen

Für Huhn und Gemüse

4 Hähnchenkeulen	Honig	edelsüßes und scharfes Paprika-Pulver
Olivenöl	3 Paprika	4 Zucchini
2 Auberginen	4 rote Zwiebeln	Balsamico
Salz	Pfeffer	4 Zehen Knoblauch
200 g kleine Tomaten		

Für das Pesto:

150 g gereifter Gouda

alternativ: Parmesan

1 Bund Petersilie	1.5 Bund Rauke	1 TL Honig
70 ml mildes Olivenöl	200 g Mandeln	0.5 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer		

Vorbereitung:

Die Grillkohle sollte so angehäuft werden, dass eine Bodenseite des Grills frei bleibt. So hat man unterschiedliche Hitzezonen und kann indirekt garen, damit die empfindlichen Zutaten nicht verbrennen.

Für Huhn und Gemüse:

Die Hähnchenkeulen im Gelenk auseinanderschneiden und leicht salzen. Aus Honig, süßem und scharfem Paprikapulver und Olivenöl eine Marinade anrühren und großzügig auf das Hühnerfleisch geben. Auf der heißeren Grillseite von allen Seiten je nach Hitze 5-8 Minuten gut anbraten. Dann auf die Seite ohne Kohle ziehen und bei indirekter Hitze etwa 20-25 Minuten garen. So bleibt das Fleisch saftiger und verbrennt nicht.

Für den Grillgemüse-Teller das gesamte Gemüse waschen. Die Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden, salzen und auf der direkten Seite des Grills garen, bis sie Farbe angenommen haben und weich sind. Dann auf einem großen Teller verteilen.

Die roten Zwiebeln im Ganzen auf die indirekte Hitzeseite des Grills legen und unter regelmäßigem Wenden circa 15-20 Minuten lang garen. Vom Grill nehmen und einen Moment abkühlen lassen. Dann die Zwiebeln halbieren, aus der Schale herausdrücken und auf dem Gemüseteller verteilen.

Die Paprika kommen ebenfalls im Ganzen auf den Grill. Auf die heiße Seite des Grills legen und unter regelmäßigem Wenden so lange grillen, bis die Haut schwarz wird.

Dann vom Grill nehmen, auf einen Teller legen und für ein paar Minuten mit einem feuchten Tuch abdecken. So lässt sich die Haut ganz leicht abziehen. Die etwas abgekühlten Paprika von der schwarzen Schale befreien, entkernen, in größere Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Gemüseteller geben.

Die Auberginen halbieren, über Kreuz einschneiden, salzen und kurz ziehen lassen, dann mit der Schnittstelle nach unten auf den Rost legen und solange grillen, bis das Auberginenfleisch braun ist. Wenden und bei indirekter Hitze circa 25 Minuten grillen, bis das Auberginenfleisch matschig weich ist.

Das Auberginenfleisch aus der Schale löffeln und auf ein Brett geben. Einmal grob durchhacken, mit Salz, frischem Pfeffer, Olivenöl und Apfel-Balsamico würzen, noch einmal durchmischen und in eine Schale geben. Das Auberginenmus schmeckt warm und kalt.

Das Gemüse nach Geschmack mit etwas Apfel-Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss Knoblauch schälen und halbieren, in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anschwitzen, die Tomaten halbieren, salzen und dazugeben. Alles etwa 5-7 Minuten braten und darauf achten,

dass der Knoblauch nicht anbrennt. Tomaten und Knoblauch auf dem Gemüse verteilen. Nach Belieben noch Oliven und Kapernäpfel zu dem Grillgemüse geben. Dann das Pesto in großen Klecksen auf dem Gemüse verteilen.

Wer mag, mariniert einige Brotscheiben in Olivenöl, röstet sie auf dem Grill, bestreut sie mit etwas gehackter Petersilie und serviert sie als Beilage.

Für das Pesto:

Den Käse fein reiben. Die Petersilienblätter abzupfen, die Stiele in kleine Stücke schneiden. Die Rauke waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab nach und nach langsam durchmischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und bis zum Servieren kühl stellen.

Tipp:

Das Rezept bietet viel kreativen Freiraum. Probieren Sie sich auch andere Gemüsesorten oder lassen Sie wahlweise Teile des Rezeptes ganz weg.

Tarik Rose am 09. Januar 2022

Hähnchen-Keulen mit Ofengemüse

Für 4 Personen:

Für Hähnchen und Gemüse:

2 rote Paprika	1 gelbe Paprika	4 Hähnchenkeulen (à 250 g)
Salz	2 TL flüssiger Honig	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	5 TL Olivenöl	1 Aubergine
2 Zucchini	4 rote Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
3 Tomaten	2 TL Apfel-Balsamessig	Pfeffer

Für das Pesto:

75 g Parmesan	0,5 Bund Petersilie	1 Bund Rucola
1 Bio-Zitrone	80 g gemahl. Mandeln	40 ml mildes Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit den Schalenseiten nach oben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft.

Die Hähnchenkeulen im Gelenk halbieren, waschen, trocken tupfen und leicht salzen.

Honig, beide Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren und die Hähnchenkeulen damit großzügig bestreichen.

Aubergine waschen, putzen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Zucchini putzen und waschen.

Zucchini in längliche Scheiben schneiden, salzen und auf ein Backblech geben.

Die Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen und halbieren.

Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.

Einen Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten.

Auberginenscheiben abtupfen, mit den Zwiebeln und Knoblauch mit aufs Backblech zu den Zucchini geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und durchmischen. Die angebratenen Hähnchenkeulen obenauf geben und alles ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Tipp: Die Hähnchenkeulen können auch auf dem Grill gebraten werden. Dafür Die Keulen auf dem Grill bei direkter Hitze rundum 5 bis 8 Minuten anbraten, dann an den Grillrand ziehen und bei indirekter Hitze geschlossen 20 bis 25 Minuten fertiggaren. So bleibt das Fleisch saftig.

Tipp: Auch die Gemüse können in einer Grillschale auf dem Grill gegart werden.

Für das Pesto Käse fein reiben.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, die Stiele klein schneiden.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stiele entfernen.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.

Rucola, Petersilienblätter inklusive Stiele, Käse, Mandeln, Olivenöl und Zitronenschale in einem hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, waagrecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben mit zum Gemüse aufs Blech geben und die restliche Garzeit mit garen.

Von den abgekühlten Paprika die Schale abziehen.

Gemüse und Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, die Keulen vom Blech nehmen.

Paprika zum Gemüse geben, dieses mit Essig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Hähnchenkeulen anrichten, etwas Pesto darüber träufeln.

Tarik Rose am 21. Juli 2023

Hühner-Frikassee mit Basmati-Reis

Für 4 Personen:

Für die Hühnerbrühe:

1 Bauernhähnchen	1 Bund Suppengrün	4 Champignons
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer
2.5 l Wasser	1 TL Koriandersamen	4 Wacholderbeeren
2 Sternanis	1 EL Pfefferkörner	Olivenöl
1 Bund Petersilie	Liebstockel	Salz

Für das Frikassee:

1.5 l Hühnerbrühe	2 Möhren	2 kleine Pastinaken
0.25 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	200 g Pilze
200 ml Sahne	gekochtes Hühnerfleisch	100 g Erbsen
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	2 EL Kartoffelstärke
1 Bund Petersilie	Olivenöl	

Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1.5 Tasse Wasser	2 Scheiben Ingwer
2 Sch. Zitronenschale		

Für die Hühnerbrühe:

Basis für ein leckeres Hühnerfrikassee sind eine gute Hühnerbrühe und frisch gegartes Hühnerfleisch. Deshalb am besten eine Brühe aus einem Bauernhähnchen (kein Suppenhuhn) kochen. Man stellt so Brühe und Fleisch in einem Arbeitsschritt her.

Hähnchen innen und außen waschen, Gemüse und Pilze putzen und grob schneiden.

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Kräuter waschen. Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Hähnchen, Gemüse, Kräuter und die restlichen Gewürze hineingeben. Etwas Salz hinzufügen. Die Hitze reduzieren und das Hähnchen bei milder Hitze und halb geschlossenem Deckel etwa 45 Minuten garen. Dann ist das Hühnerfleisch noch schön saftig und nicht verkocht. Aufsteigende Trübstoffe gegebenenfalls abschöpfen.

Das Hähnchen aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Wer mag, kann die Karkassen zurück in den Kochtopf legen und die Brühe noch etwas länger kochen.

Dann schmeckt sie kräftiger. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und das Gemüse auffangen.

Für das Frikassee:

Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.

Wurzelgemüse, Lauch und Pilze für das Frikassee putzen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse (außer Lauch) hineingeben und kurz anschwitzen.

Danach die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 5-6 Minuten schmoren. Es sollte gar, aber auch noch etwas bissfest sein. Den Lauch erst in den letzten 2 Minuten hinzufügen.

Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann die Pilze 3-4 Minuten braten.

Die Hühnerbrühe wieder erhitzen und Sahne angießen. Gemüse und Pilze hineingeben und etwas köcheln lassen. Dann das Hühnerfleisch und die Erbsen dazugeben. 4-5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kartoffelstärke mit etwas Brühe oder Wasser verrühren. Nach und nach in das Frikassee rühren, bis eine leicht cremige Konsistenz entsteht. Petersilie säubern, hacken und zum Schluss über das Frikassee streuen.

Für den Reis:

Während der Frikassee-Zubereitung den Reis aufsetzen. Dafür den gut gewaschenen Reis und Wasser in einen Kochtopf geben. Etwas Salz, Ingwer und Zitronenschale dazugeben.

Den Reis kurz aufkochen, dann den Topf verschließen und den Reis bei kleinster Temperatur garen.

Anrichten:

Den Reis auf Teller füllen, in die Mitte jeweils eine Mulde drücken und das Frikassee hineingeben.

Tarik Rose am 28. Mai 2023

Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse

Für 4 Personen

1 Hähnchen (1,8 kg)	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 TL Paprikapulver, edelsüß	3 EL Olivenöl	2 TL Honig
6 Möhren	3 Pastinaken	1 Petersilienwurzel
2 rote Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle	250 g Cocktailtomaten
4 Frühlingszwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	2 Bio-Zitronen
Pfeffer	2 EL helle und dunkle Sesamsamen	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.

Rundherum salzen und einige Minuten einziehen lassen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.

Etwas Paprikapulver, 2/3 vom Öl, 1 TL Honig und Rosmarin mischen und das Hähnchen damit rundum bestreichen.

Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel waschen, putzen, schälen und grob schneiden.

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Knoblauchzehen auslösen.

Das Gemüse auf einem tiefen Backblech verteilen, mit übrigem Öl, Salz und restlichem Honig mischen.

Das Hähnchen darauflegen und so im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen.

Inzwischen Tomaten waschen und halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.

Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen zerlegen.

Frühlingszwiebeln und Tomaten unter das Ofengemüse auf dem Blech mischen.

Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben wieder auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen weitere 15 bis 20 Minuten fertigbaren.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

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

Die Hähnchenteile auf Teller geben. Das Gemüse mit Zitronenschale, etwas - saft, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Gemüse mit auf die Teller geben und mit Sesam garnieren.

Tarik Rose am 15. Juli 2022

Ofen-Hähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen	Salz	800 g Spitzkohl
400 g Shiitakepilze	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	2 EL Sesamöl	500 ml Gemüsebrühe
100 ml mild gesalzene Sojasauce	2 EL Sesamsamen	1 Bund Koriandergrün
1 Bio-Limette	Pfeffer	1 TL flüssiger Honig
geröstetes Sesamöl		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Das Hähnchen in Keulen, Flügel und Brust zerlegen (kann auch schon vom Geflügelhändler gemacht werden). Hähnchenteile unter fließend kalt Wasser gründlich innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Hähnchenteile rundum mit Salz würzen. Auf das Blech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 40-50 Minuten goldbraun garen. Inzwischen vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.

Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und die Stiele entfernen. Die Pilze in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen.

In einem großen Topf das Öl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spitzkohl dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Dann Pilze und die beiden Chilihälften hinzufügen. Gemüsebrühe und Sojasauce dazu gießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein hacken.

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

Den Koriander auf einem flachen Teller mit Sesamsamen und Limettenschale mischen.

Die Hähnchenteile aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Das Fleisch vom Knochen lösen, leicht mit Pfeffer würzen und im Sesam-Koriander-Mix wälzen, dann in Tranchen schneiden.

Zum Servieren Spitzkohl-Pilz-Bouillon mit Limettensaft, Honig und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Das Hähnchenfleisch darauf geben, mit dem restlichen Sesam-Koriander-Mix bestreuen und nach Belieben mit etwas geröstetem Sesamöl beträufeln.

Tarik Rose am 24. November 2023

Paprika-Ofen-Hähnchen mit Speckbohnen und Birnen

Für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

1 Brathähnchen	1 Knolle Knoblauch	frischer Rosmarin
800 g runde, festk. Frühkartoffeln	Olivenöl	3 rote Zwiebeln
1 Bund Karotten	1 Handvoll Cherry-Tomaten	1 EL Honig
Salz, Pfeffer		

Für die Marinade:

1 Zweig Rosmarin	1 EL Honig	grobes Meersalz
2 EL Olivenöl	1 EL geräuch. Paprika-Pulver	

Für Bohnen und Birnen:

150 g durchw. Speck	300 g gelbe Prinzessbohnen	300 g Brechbohnen
6 Schoten dicke Bohnen	3 weiße Zwiebeln	3 Birnen
125 ml Weißwein-Essig	Butter	1 Handvoll Majoran
Salz, Pfeffer		

Zunächst das Hähnchen zerteilen: Das Brustfilet herauslösen und beiseitelegen.

Beide Keulen vom großen Knochen befreien und mit etwas zerdrücktem Knoblauch und Rosmarin befüllen. Auch den Hähnchenrumpf entsprechend einreiben und mit den Keulen 30 Minuten im Ofen bei 160 Grad braten.

Einige Kartoffeln für die Kartoffelchips zur Seite legen. Die restlichen daumendick in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch und Salz mischen und zunächst 20 Minuten bei 160 Grad im Ofen garen. Zwiebeln und Karotten schälen, in Spalten schneiden und nach Ablauf der 20 Minuten zu den Ofenkartoffeln geben. Alles zusammen weitere 8-10 Minuten garen. Anschließend Tomaten, etwas Rosmarin, Pfeffer und Honig hinzugeben und weitere 2-3 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Das Hähnchen nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und weitere 10 Minuten im Ofen garen.

Das Brustfilet samt Haut salzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten mit etwas Öl für jeweils 3 Minuten scharf anbraten, dann für 5-7 Minuten zu dem Brathähnchen in den Ofen legen.

Für die Chips die hauchdünnen Kartoffelscheiben in Olivenöl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben salzen.

Für die Marinade:

Rosmarinnadeln von dem Zweig zupfen und fein hacken. Mit Paprika-Pulver, Honig, Meersalz und Olivenöl zu einer Marinade vermengen.

Für Bohnen und Birnen:

Die Dicken Bohnen aus der Schote lösen und mit den anderen Bohnen blanchieren.

Speck in dünne Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zwiebeln in zerlassener Butter glasig braten, den Speck kurz mit anbraten. Bohnen und Essig dazugeben und die Flüssigkeit bei geringer Hitze reduzieren lassen. Die Birnen in Spalten schneiden und mit etwas Salz, Pfeffer und gehacktem Majoran in die Pfanne geben. 2-3 Minuten kurz braten, dann vom Herd nehmen.

Anrichten:

Das Paprika-Ofen-Hähnchen gemeinsam mit Birnen, Bohnen, Kartoffeln und Ofengemüse auf Tellern anrichten. Mit den Kartoffelchips garnieren.

Tarik Rose am 13. März 2022

Plattiertes Huhn vom Grill mit Caesar Salad

Für 4 Personen:

Für das Huhn:

1.2 kg Bauernhuhn	3 Zehen Knoblauch	1 EL Paprikapulver
Ahornsirup	1 Zitrone	Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
einige Zweige Thymian		

Für den Salat:

4 kleine Römersalate	12 Kirschtomaten	1 Stück Parmesan
2 rote Zwiebeln	2 Eigelb	1 Tasse geriebener Parmesan
200 ml Olivenöl	1 TL Senf	1 Zehe Knoblauch
1 Prise Paprikapulver	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

4 Scheiben Dinkelbrot	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
-----------------------	-----------------	----------

Für das Huhn:

Das Huhn (möglichst aus artgerechter Haltung) gut säubern und halbieren. Brust und Korpusfleisch inklusive Haut mit einem spitzen, scharfen Messer von den Knochen lösen. Keulen anschneiden und den Knochen auslösen. Flügel abtrennen oder am Fleisch lassen. Alternativ das halbierte Huhn mit Knochen flach drücken und die Keulen nur anschneiden. In filetierter Form lässt sich das Huhn aber besser marinieren, grillen und essen.

Die ausgelösten Fleischstücke in eine Schüssel legen. Paprikapulver, Zitronensaft, gewürfelten Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup dazugeben.

Das Hühnerfleisch gut mit den Gewürzen vermengen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Kräuter fein hacken und erst kurz vor dem Grillen zum Huhn geben. Das Hühnerfleisch etwas abtropfen lassen, dann möglichst in einen faltbaren Grillkorb legen und einmal kräftig auf dem Grill anbraten. Anschließend am Rand bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten fertig garen.

Für den Salat:

Römersalat säubern und in Blätter teilen. Blätter in großzügige Stücke schneiden.

Tomaten halbieren und die Stielansätze entfernen. Parmesan grob raspeln und Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

Für das Gelingen der Salatsoße sollten die Zutaten möglichst zimmerwarm sein.

Zuerst das Eigelb in einen Mixbecher geben. Senf und ausgedrückten Knoblauch hinzufügen. Mit einem Pürierstab oder Handmixer aufschlagen, dann nach und nach das Öl in kleinen Portionen untermixen. Wenn die Masse bindet und eine feste Konsistenz entsteht, kann man das Öl etwas großzügiger hinzufügen.

Parmesan unterrühren und die Soße mit Essig/Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Statt Olivenöl kann man auch ein neutrales Pflanzenöl verwenden, dann ist der Geschmack etwas milder.

Für das Brot:

Knoblauchzehe anschneiden und die Brote mit der Schnittfläche einreiben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und auf dem Grill goldbraun rösten. Das Huhn als rustikale Schnitte servieren: Brote mit dem Salat belegen. Darauf großzügig die Salatsoße träufeln. Das gegrillte Huhn in Stücke teilen und auf die Brote geben.

Tarik Rose am 10. Juli 2022

Reste-Essen mit Ente und Klößen

gegartes Entenfleisch	Bratensoße	rote Zwiebeln
Pilze	Butter oder Butterschmalz	Olivenöl
gegarnte Klöße oder Knödel	Salz	Pfeffer
Nüsse	saure Sahne	Petersilie

Für wie viele Personen dieses Gericht reicht, hängt davon ab, wie viele Reste man übrig hat. Das gegarte Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke zupfen. Die Haut dabei ebenfalls entfernen. Zwiebeln schälen und würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter mit etwas Olivenöl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln darin anschwitzen. Pilze hinzufügen und ebenfalls anbraten, dann Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Fleischstücke in die Pfanne geben und anrösten. Soße angießen und alles bei mäßiger Hitze einige Minuten schmoren lassen. Petersilie hacken und zum Schluss unterheben. Klöße/Knödel in Scheiben schneiden. Butterschmalz oder Butter mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Scheiben darin beidseitig goldbraun braten.

Dabei etwas pfeffern und salzen. Nüsse hacken und zum Schluss mit in die Pfanne geben und etwas anrösten.

Klöße mit Nüssen auf Teller legen. Das Ragout darauf platzieren und die Soße darüber träufeln. Mit je 1 Klecks saurer Sahne und Petersilienblättern garnieren und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Schnelle Bratensoße:

Eine schnelle Bratensoße kann man aus den Karkassen der Ente zubereiten. Diese in eine Pfanne geben und anrösten. Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls etwas anrösten. Tomatenmark unterrühren, dann Brühe oder etwas Wasser und einen Schuss Rotwein angießen. Köcheln lassen und zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Balsamessig und anderen Gewürzen abschmecken.

Klöße aus gekochten Kartoffeln:

Aus gekochten Kartoffeln lassen sich auch schnell frische Klöße zubereiten. Dafür 1 kg Pellkartoffeln vom Vortag durch eine Kartoffelpresse drücken und mit 120 g Stärke, 4 Eigelb und etwas brauner Butter vermengen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken, dann aus der Masse Klöße formen. In leicht siedendem Wasser etwa 10 Minuten garziehen lassen.

Tarik Rose am 27. Dezember 2022

Hack

Frikadellen mit Gurken-Quark

Für die Frikadellen: :

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
0,5 Bio-Zitrone etwa Pfeffer	550 g Lammhackfleisch	Salz

Für den Gurken-Quark::

1 Salatgurke	Salz	1 Knoblauchzehe
250 g Quark, 20%	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Baby-Spinat	1 Bund Basilikum	0,5 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, grob schneiden. Ein Drittel vom Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenschale mischen. Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. In der Zwischenzeit für den Dip die Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, entkernen. Gurkenhälften fein reiben, mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Salz zu einer Paste verarbeiten, mit dem Quark verrühren. Gurke evtl. ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen. Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen. Aus der Hackmasse Frikadellen formen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Minuten braten. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren. Den Spinatsalat und Frikadellen auf Teller geben und den Gurken-Quark-Dip dazu servieren.

Tarik Rose am 24. März 2023

Gemüse-Eintopf mit Hackbällchen

Für 4 Personen:

Für den Gemüseeintopf:

0,5 kleiner Spitzkohl	2 Möhren	2 mittelgroße Pastinaken
4 Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer	Olivenöl	1 EL Tomatenmark
500 ml Hühnerbrühe	400 g passierte Tomaten	2 Lorbeerblätter
Chilipulver	1 TL Harissa	Salz, Pfeffer

Für die Hackbällchen:

500 g Rinderhack	1 Zehe Knoblauch	2 Zwiebeln
1 Scheibe Dinkeltoast	1 Chilischote	0,5 Bund Petersilie
1 Ei	Salz, Pfeffer	1 TL Senf
Olivenöl		

Für den Gemüseeintopf:

Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. Die Kohlviertel anschließend in Streifen schneiden. Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und Zwiebeln schälen und würfeln.

Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Pastinaken darin anschwitzen. Dabei etwas salzen. Tomatenmark unterrühren und alles leicht rösten. Brühe und passierte Tomaten angießen, Lorbeer, Ingwer, Knoblauch, Chili und Harissa hinzufügen. Den Topf verschließen und das Gemüse 15 Minuten schmoren.

Für die Hackbällchen:

Während das Gemüse schmort, die Hackbällchen zubereiten. Dinkeltoast in Wasser oder Milch einweichen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und hacken. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei milder Hitze anschwitzen. Danach etwas abkühlen lassen. Dinkeltoastbrot gut ausdrücken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hände etwas anfeuchten und aus der Hackfleischmasse Klößchen formen. Zum Gemüse in den Schmortopf geben und alles 10-15 Minuten bei geschlossenem Topf schmoren. 5 Minuten vor Garende den Spitzkohl hinzufügen. Er hat eine geringe Garzeit und sollte nicht zu weich werden.

Anrichten:

Gemüse und Fleischbällchen mit reichlich Sud in tiefe Teller geben und nach Geschmack mit Kräutern garniert servieren.

Tarik Rose am 01. Januar 2023

Kartoffel-Lasagne mit Hackfleisch und Gemüse

Für 4 Personen:

Zutaten	500 g Rinderhack	2 Zwiebeln
1 Möhre	1 Pastinake	2 Zehen Knoblauch
Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	einige Zweige Thymian
1 EL Tomatenmark	750 ml passierte Tomaten	Salz, Pfeffer

Weitere Zutaten:

800 g festk. Kartoffeln	200 g Bergkäse	Parmesan
frisches Basilikum	Olivenöl	

Zwiebeln und das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Stielen zupfen und hacken.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und zuerst das Hackfleisch rundum darin anbraten.

Salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und etwas anrösten. Das Tomatenmark ebenfalls anrösten.

Passierte Tomaten angießen und vermengen. Die Hitze reduzieren und alles abgedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Nach etwa 10 Minuten das Gemüse hinzufügen. Das Ragout immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Die Masse sollte zum Schluss eine cremige Konsistenz haben und nicht viel Flüssigkeit enthalten.

Weitere Zutaten:

Während die Soße schmort, die Kartoffeln schälen und in längliche, nicht zu dicke Scheiben schneiden. Den Käse reiben. Ofen auf 160 Grad vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.

Zuerst 1 Schicht Hackfleisch-Tomatenragout in die Auflaufform geben und etwas Käse darauf verteilen. Dann 1 Schicht Kartoffeln in die Form legen und leicht in das Ragout drücken. Weitere Schichten hinzufügen, bis alle Zutaten verbraucht sind und die Form gut gefüllt ist. Mit Ragout und Käse abschließen. Die Lasagne 45 Minuten im Ofen garen.

Anrichten:

Lasagne etwas abkühlen lassen. In Portionsstücke schneiden, jeweils mit ein paar Basilikumblättern und geriebenem Parmesankäse garnieren und mit gutem Olivenöl beträufeln.

Tarik Rose am 28. Mai 2023

Schmorgurken mit Hackfleisch-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Schmorgurken:

2 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
2 große Schmorgurken	600 g Rinderhackfleisch	2 Eier
2 EL gemahl. Mandeln	2 EL mittelscharfer Senf	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer
60 g Parmesan	2 Zweige Dill	

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe	200 g griech. Joghurt 10%	1 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Für die Schmorgurken den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken.

Die Gurken gründlich waschen, erst längs, dann nochmals quer halbieren und alle Hälften entkernen.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Petersilie, Eiern, Mandeln, Senf, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Innenseiten der Gurkenhälften ebenfalls salzen und pfeffern, dann mit der Hackfleischmasse füllen.

Die gefüllten Gurken nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben. Dill abbrausen, trocken schütteln und die Dillspitzen abzupfen.

Für den Joghurdip den Knoblauch schälen und fein reiben.

Joghurt, Knoblauch, Öl, Honig und Zitronensaft in einer Schüssel cremig rühren.

Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach 15 Minuten Garzeit die Gurken im Ofen mit Parmesan bestreuen und weitere 10 Minuten gratinieren.

Die Schmorgurken aus dem Ofen nehmen und auf Teller setzen. Jeweils mit 1 Klecks Joghurt-Dip und reichlich Dillspitzen garnieren.

Tarik Rose am 19. Juni 2023

Teller-Burger mit Kartoffeln und Rotkohl-Salat

Für 4 Personen:

Für die Burger:

500 g Rinderhack	1 Spalte frischer Rotkohl	1 rote Zwiebel
1 Apfel	1 Stück Ingwer	1 EL Honig
2 EL Walnussöl	2 EL Apfel-Balsam-Essig	1 gute Prise Salz
frischer Pfeffer	8 mittlere festk. Kartoffeln	Olivenöl

Für die Mayonnaise:

1 Eigelb	1 TL Senf	Salz
1 Prise Harissa	Honig	1 Zehe Knoblauch
2 TL frischer Zitronensaft	120 ml gutes Sonnenblumenöl	

Für die Burger:

Für die Zubereitung der Burger auf dem Teller benötigt man außerdem hohe Anrichteringe (auch Schaumspeisenring oder Dessert-Ring genannt).

Als erstes den Rotkohlsalat zubereiten. Strunk des Rotkohls entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Apfel entkernen und samt Schale in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer abschaben, in feine Würfel schneiden. Alles zum Rotkohl geben.

Mit Walnussöl, Balsamico, Honig, Salz und etwas frischem Pfeffer würzen. Den Salat kräftig durchkneten, bis sich Flüssigkeit bildet. Dabei am besten Handschuhe tragen, da der Kohl färbt. Nochmals abschmecken, beiseitestellen und durchziehen lassen.

Kartoffeln in Salzwasser circa 15 Minuten vorkochen.

Kartoffeln nach dem Kochen portionsweise in den Anrichtering geben und darin etwas platt drücken. Auf diese Weise pro Portion 2 Kartoffelplatten herstellen und leicht mit Olivenöl einpinseln.

Hackfleisch mit Salz und frischem Pfeffer bestreuen und nur ganz leicht vermischen, nicht verkneten, denn es sollte nach dem Braten ganz locker sein. Portionsweise im Anrichtering zu je 5-6 cm hohen Burgern formen. Ganz leicht andrücken, dann den Ring hochziehen. Zusammen mit den Kartoffeln in einer vorgeheizten Pfanne von beiden Seiten etwa 4 Minuten braun braten.

Wer das Fleisch nicht medium mag, brät es von beiden Seiten etwa 1 Minute länger.

Für die Mayonnaise:

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise nicht gerinnt. Das Ei trennen (das Eiweiß nicht wegwerfen, es hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage, tiefgefroren sogar bis zu 12 Monate). Eigelb, Senf, Salz, Harissa, etwas Honig, geschälten Knoblauch und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein mixen. Das Sonnenblumenöl in einem dünnen Strahl nach und nach langsam dazugeben, dabei den Mixer von unten nach oben ziehen. Die fertige Mayonnaise abschmecken und kühl stellen.

Anrichten:

Anrichtering auf einem Teller platzieren, eine Kartoffelhälfte aus der Pfanne nehmen und fest in den Ring drücken, ein wenig Mayonnaise daraufgeben. Ein gegartes Fleischpatty darauflegen, andrücken und den Ring abziehen. Etwas Mayonnaise auf das Fleisch geben, dann eine zweite Kartoffelhälfte auf das Fleisch drücken. Zum Schluss mit Rotkohlsalat toppen.

Tarik Rose am 20. Februar 2022

Thai-Salat 'Laab Moo' mit Rinderhack

Für 4 Personen:

300 g Basmatireis	150 g vorgegarte Sojabohnen	2 rote Zwiebeln
1 rote Spitzpaprika	100 g Kaiserschoten	1 Stück Ingwer
2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote	2 EL geröstetes Sesamöl
1.5 EL ungeröstetes Sesamöl	1 Limette	2 EL Sojasoße
1.5 EL Ahornsirup	300 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer
2 Kaffir-Limettenblätter	1 Stange Zitronengras	1 kleiner Römersalat
1 Bund Koriander	2 Zweige Thai-Basilikum	

Reis kochen und erkalten lassen. Sojabohnen auftauen und gegebenenfalls aus den Schoten pulen. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kerne aus der Paprikaschote entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Kaiserschoten ebenfalls in Streifen schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote ebenfalls hacken. Wer es milder mag, entfernt zuvor die Kerne. Zitronengras mehrmals anschneiden und kräftig anklopfen.

Die Sesamöle in eine Schüssel geben. Limettensaft, Sojasoße, Ahornsirup, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und alles gut verrühren. Gemüse und Zwiebeln in die Schüssel geben und mit der Vinaigrette verrühren.

Etwas ziehen lassen.

Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten.

Dabei salzen, pfeffern und in der Pfanne locker zerkrümeln. Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras mit in die Pfanne geben. Das Hackfleisch durchgaren, dann mit den anderen Zutaten und der Vinaigrette vermengen. Den Salat nochmals mit Sojasoße oder Limettensaft würzen und lauwarm oder kalt servieren.

Wie folgt anrichten: Schüssel mit Römersalatblätter auslegen. Darauf den Salat und eine großzügige Portion Koriander- und Basilikumblätter legen. Den Reis zu kleinen Bällchen formen und seitlich anlegen. Wer mag, serviert dazu 1 Schälchen Chilisöße.

Tarik Rose am 24. Juli 2022

Wild-Bulette mit Kohlrabi und Meerrettich

Für 4 Personen

Für das Meerrettich-Öl:

3 Stängel glatte Petersilie	30 g frischer Meerrettich	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	6 EL Olivenöl
Pfeffer		

Für die Buletten:

2 trockene Brötchen	3 Stängel glatte Petersilie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	500 g Wildhackfleisch
1 Ei (M)	2 EL mittelscharfer Senf	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Kohlrabi:

3 Kohlrabi (mit Grün)	2 EL Olivenöl	1 TL Ahornsirup
1 Spritzer Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für das Meerrettich-Öl Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben.

In einer Schüssel Meerrettich, Petersilie und Rapsöl in einer kleinen Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zugedeckt beiseitestellen und ziehen lassen.

Für den Stampf die Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser aufkochen und etwa 25 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Buletten die Brötchen vom Vortag in lauwarmem Wasser einweichen.

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

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in 1 EL Öl erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die eingeweichten Brötchen kräftig ausdrücken.

Hackfleisch, Ei, Senf, Paprikapulver, Brötchen, Petersilie und Schalotten dazugeben und alles verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse 8 Portionen abstechen und jede Portion mit den Händen zu einer flachen Bulette formen.

Vom Kohlrabi das zarte Blattgrün abtrennen, waschen und fein hacken.

Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und das Kohlrabi grün unterheben.

Für die Buletten in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Buletten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß pellen.

Kartoffeln im Topf mit einem Stampfer grob zerdrücken, dabei das Öl untermischen und den Stampf salzen und pfeffern.

Zum Servieren Buletten mit Kartoffelstampf und Kohlrabi auf Tellern anrichten und mit dem Meerrettich-Öl beträufeln.

Tarik Rose am 24. Oktober 2022

Wild-Frikadelle mit Porree und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

ca. 800 g Wildhackfleisch	2 mittelgroße Zwiebeln	5 Knoblauchzehen
6 Scheiben Toastbrot	2 Eier	Senf
Harissapulver	Chilipulver	1-2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Porree:

2 Stangen Porree	1-2 Knoblauchzehen	50 g Butter
Crème Double	Senf	Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

1 kg kl. festk. Kartoffeln	150 g Butter	Fond
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

100 g Senfkörner	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	100 ml Apfelessig
50 g Ahornsirup	1 Lorbeerblatt	Apfelsaft
1-2 Zweige glatte Petersilie	Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für die Frikadellen:

Das Toastbrot würfeln und in Wasser einweichen. Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen abziehen, würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen.

Zum Hackfleisch geben. Eier, eingeweichtes und ausgedrücktes Toastbrot und fein gehackte glatte Petersilie zum Hackfleisch geben und gut vermengen. Frikadellenmasse mit Senf, Harissa, Chili, Salz und Pfeffer, abschmecken. Ca. 8 Frikadellen formen und in etwas Öl mit den restlichen, angedrückten Knoblauchzehen von beiden Seiten anbraten.

Evtl. im Ofen fertigbaren.

Für den Porree:

Porree waschen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Porree und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, etwas Senf, Crème Double, Knoblauch und Ahornsirup abschmecken und kurz garen.

Für den Kartoffelstampf:

Butter in einen Topf geben und eine braune Butter herstellen. Kartoffeln kochen, pellen und mit den restlichen Zutaten vermengen und grob stampfen.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und schneiden. Senfkörner in reichlich Wasser mit Zwiebeln garen.

Essig mit Ahornsirup, etwas Salz, Pfeffer und Lorbeer einkochen. Evtl. mit etwas Apfelsaft ablöschen und mit etwas Stärke abbinden. Die abgetropften Senfkörner zum Sud geben und schwenken.

Petersilie für die Deko verwenden.

Tarik Rose am 17. Januar 2023

Kalb

Spargel mit Kalb-Rücken und Rote-Bete-Gemüse

Für 4 Personen:

Für den Kalbsrücken:

800 g Kalbsrücken	grobes Meersalz	Butterschmalz
1 Bund frischer Thymian	1 Knolle frischer Knoblauch	

Für Kartoffeln und Gemüse:

500 g festk. Frühkartoffeln	6 kl. Knollen Rote Bete	2 rote Zwiebeln
3 Schalotten	Olivenöl	frischer Knoblauch
Weißwein-Essig	12 Erbsenschoten	

Für den Spargel:

500 g weißer Spargel	250 ml Olivenöl	frischer Knoblauch
Salz	1 Prise Zucker	

Für die Weißwein-Soße:

Zitronensaft	2 Schalotten	100 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	50 g kalte Butter
Salz, Pfeffer	Honig	1 Spritzer Zitronensaft

Anrichten:

1 Zweig Cherry-Tomaten	Olivenöl	ein paar Radieschen
frisches Basilikum		

Für den Kalbsrücken:

Den Kalbsrücken zunächst auf der Fettseite fein einschneiden. Danach entgegengesetzt einschneiden, sodass circa 0,5 cm große Quadrate entstehen.

Wichtig ist, dass dabei nur das Fett und nicht das Fleisch eingeschnitten wird.

Anschließend mit grobem Meersalz würzen und das Salz etwas einziehen lassen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Kalbsrücken auf der Fettseite scharf anbraten. Nach 3-4 Minuten wenden und weitere 3 Minuten anbraten.

Thymian und ein paar Knoblauchzehen auf die krosse Fettseite des Fleisches legen und in eine Auflaufform geben. Je nach Ofenstärke 5-10 Minuten bei 120 Grad im Ofen zu Ende garen.

Für Kartoffeln und Gemüse:

Kartoffeln waschen oder bürsten. Die Stiele der Rote-Bete-Knollen 4-5 cm über der Knolle abschneiden und beiseitelegen. Die Knollen waschen und trocknen. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die ganzen Kartoffeln mit der Roten Bete sowie den Zwiebel-Spalten darin anbraten. Etwas salzen und anschließend bei 160 Grad 15-20 Minuten im Ofen garen.

Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Stiele der Roten Bete klein schneiden. Die Schalotten in Olivenöl mit etwas Knoblauch anbraten, die Rote-Bete-Stiele hinzufügen und auch leicht anbraten, dann vom Herd nehmen. Wasser mit etwas Weißwein-Essig zum Kochen bringen. Die Erbsen aus den Schoten puhlen und im Wasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und zum Schalotten-Rote-Bete-Mix geben.

Für den Spargel:

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. In eine feuerfeste Form geben, mit Olivenöl marinieren und mit Salz und Zucker würzen. Nach Geschmack ein paar geschälte Knoblauchzehen hinzufügen und bei 160 Grad 10-12 Minuten im Ofen garen.

Für die Weißwein-Soße:

Die Schalotten schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Einkochen und danach die Gemüsebrühe dazugeben. Erneut einkochen, dann die Sahne hinzufügen. Mit der kalten Butter aufmixen und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Nach Geschmack 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

Anrichten:

Die Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Kalbsrücken, Kartoffeln und Spargel aus dem Ofen nehmen, den Spargel halbieren, das Fleisch in Scheiben schneiden.

Zuerst den Schalotten-Rote-Bete-Erbse-Mix auf die Teller geben, darauf den Spargel legen, daneben das Kartoffel-Rote-Bete-Gemüse drapieren und darauf den Kalbsrücken anrichten.

Radieschen in Scheiben schneiden und auf den Tellern verteilen. Die Weißweinsauce über das Gericht verteilen und die angebratenen Tomaten auf den Tellerrand legen.

Nach Geschmack mit ein paar frischen Basilikumblättern garnieren.

Tarik Rose am 06. März 2022

Meer

Linsen-Salat mit Calamaretti

Für 4 Personen

200 g Beluga-Linsen	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 rote Paprikaschote	4 Strauchtomaten
3 Zweige Thymian	30 g passierte Tomaten	2 EL Apfel-Balsamessig
4 EL Olivenöl	2 TL geräuch. Paprikapulver	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Basilikum	

Für die Calamaretti:

300 g Calamaretti	1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Am besten am Vortag die Linsen vorkochen.

Linsen vor dem Kochen gründlich mit klarem Wasser abspülen. Die gewaschenen Linsen mit der zweifachen Wassermenge in einen Topf geben und aufkochen. Etwa 20-30 Minuten köcheln, bis die Linsen bissfest sind.

Dann die Linsen abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.

Chili und Paprika längs halbieren, entkernen, waschen. Paprika in Streifen, die Chili in kleine Würfel schneiden.

Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Tomatenviertel in Streifen schneiden.

Thymian abrausen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Tomatenstreifen und Thymian mit den gegarten Linsen in einer Salatschüssel mischen.

Die beiseitegelegten Tomatenkerne mit Chiliwürfeln, passierten Tomaten, Essig, Öl, Paprikapulver und sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

Das Dressing über die Salatzutaten geben und gründlich untermischen.

Die Calamaretti waschen, trocken tupfen und salzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und die Calamaretti auf jeder Seite etwa 30 Sekunden in der Pfanne kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren Basilikum abrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Den Linsensalat auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauf verteilen und alles mit Basilikum garnieren.

Tarik Rose am 22. September 2023

Spargel-Gemüse-Frikassee mit Garnelen

Für 4 Personen:

Zutaten	2 Pastinaken	2 Möhren
6 Stangen grüner Spargel	6 Stangen weißer Spargel	250 g Champignons
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	400 ml saure Sahne
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

12 Garnelen (mit Schale)	Salz, Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
--------------------------	----------------	-------------------

Für ein Kräuteröl:

0.5 Bund Petersilie	0.5 Bund Basilikum	0.5 Bund Kerbel
Salz, Honig, Olivenöl		

Anrichten:

Kresse	Kirschtomaten
--------	---------------

Spargel schälen. Weißen Spargel komplett und grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Pastinaken und Möhren ebenfalls schälen und in kleine Würfel teilen. Pilze putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Pastinaken und Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Den weißen Spargel und die Pilze dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Honig, Knoblauch und Zitronensaft würzen. Das Gemüse wenige Minuten bei mäßiger Hitze bissfest garen. Erst zum Schluss den grünen Spargel hinzufügen. Er hat die kürzeste Garzeit. Anschließend die saure Sahne unterrühren und Gemüse und Pilze darin noch etwas schmoren lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen, trocknen und gegebenenfalls die Schale einschneiden und den Darm entfernen. Leicht salzen und in einer Pfanne beidseitig kurz und scharf anbraten. Knoblauchzehen andrücken und hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Garnelen fertig garen. Sie sollten noch schön knackig sein.

Für ein Kräuteröl:

Kräuter waschen, trocknen und mit etwas Honig und Salz in einen Mixbecher geben. Olivenöl angießen und die Kräuter sehr fein pürieren. Die Konsistenz des Öls kann man durch die Menge des zugegebenen Öls selbst bestimmen. Das Kräuteröl ist im Kühlschrank über einen längeren Zeitraum haltbar und schmeckt auch zu anderen Speisen.

Anrichten:

Das Gemüse-Frikassee auf Teller geben. Darauf einige der Garnelen platzieren. Mit halbierten Kirschtomaten und etwas Kresse garnieren. Nach Belieben Kräuteröl darüberträufeln.

Tarik Rose am 01. Mai 2022

Rind

Blitz-Rouladen mit Ofengemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

600 g Kartoffeln, festk.	300 g Pastinaken	300 g Möhren
2 rote Zwiebeln	4 Topinambur-Knollen	4 Frühlingszwiebeln
10 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
Salz	2 EL Olivenöl	2 Sternanis
1 EL Honig	Pfeffer	

Für die Rouladen:

4 dünne Sch. Rindfleisch (à 120 g)	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g blanchierte Mandeln	50 g Cashewkerne	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln		

Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in dicke Scheiben schneiden, kleine oder längliche Kartoffeln halbieren.

Pastinaken und Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Zwiebeln und Topinambur putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen.

Ingwer und Knoblauch abschaben bzw. schälen und in feine Scheiben schneiden.

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

Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Ingwer, Knoblauch, Sternanis, etwas Zitronenschale und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen, noch einige Spritzer Zitronensaft und Pfeffer darüber geben.

Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen.

Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt und gart.

Für die Rouladen die Fleischscheiben nebeneinanderlegen und dünn plattieren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Würfel, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Mandeln und Cashewkerne grob hacken.

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

In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mandeln, Cashewkerne und die Hälfte der Petersilie unterrühren.

Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen und die Fleischscheiben darin nacheinander auf jeder Seite nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten.

Herausnehmen, salzen und pfeffern.

Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen, dabei an den Rändern etwas Platz frei lassen. Die Rouladen aufrollen, mit Holzspießen fixieren und mit 1 EL Öl beträufeln.

Die Rouladen in den letzten 7 bis 8 Minuten der Garzeit zum Gemüse in den Ofen geben und mit garen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln mit der restlichen Petersilie, 1 TL Öl und etwas Pfeffer vermengen.

Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die Rouladen darauf geben. Alles mit dem Frühlingszwiebel-Petersilien-Mix bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 04. Februar 2022

Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse

Für 4 Personen:

Zutaten	3 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
3 Möhren	6 festk. Kartoffeln	4 Knollen Topinambur
4 Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch
2 Sternanis	1 Bio-Zitrone	1 EL Honig
Olivenöl	Pfeffer, Salz	

Für die Rouladen:

4 dünne Sch. Rindfleisch	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
50 g blanchierte Mandeln	50 g Cashewkerne	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	Pflanzenöl	

Anrichten:

2 St. Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie	Olivenöl, Pfeffer
-------------------------	-------------------	-------------------

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Mit der gereinigten Schale vierteln und in dickere Scheiben schneiden. Kleine oder längliche Kartoffeln nur halbieren. Die Gemüse schälen. Pastinaken und Möhren längs halbieren. Topinambur und rote Zwiebeln in dicke Stücke teilen. Die äußeren Häute der Frühlingszwiebeln abziehen und die Enden kappen. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse darin anbraten. Dabei leicht salzen. Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Knoblauch, Ingwer, Sternanis, etwas Zitronenarabie und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen und einige Spritzer Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Das Gemüse nochmals salzen und etwas pfeffern, dann 20-25 Minuten im Ofen garen. Zwischenzeitlich immer mal umrühren, damit das Gemüse nicht einseitig dunkel wird.

Für die Rouladen:

Fleischscheiben auslegen und dünn plattieren. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die Nüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Nüsse darin anschwitzen.

Alles salzen und pfeffern, zum Schluss die Petersilie untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen. In einer weiteren Pfanne etwas Pflanzenöl stark erhitzen. Die Fleischscheiben nacheinander von beiden Seiten nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen. An den Rändern etwas Platz lassen. Die Rouladen vorsichtig stramm rollen, mit Küchennadeln oder Holzspießen fixieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zum Gemüse in den Ofen geben und die letzten 7-8 Minuten mitgaren. Liebhaber von 'medium rare' können die Rouladen bereits nach 5 Minuten aus dem Ofen nehmen.

Anrichten:

Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Petersilie säubern und hacken. Beides mit etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Das Gemüse dekorativ auf Tellern anrichten. Die Rouladen in Scheiben schneiden und dazulegen. Alles mit dem Mix aus Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen.

Tarik Rose am 15. Januar 2023

Frühlingsrolle mit Rinderragout, Rotkohl-Ingwer-Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrolle:

400 g Rinderbratenreste	200 ml Rinderbratensauce	große Blätter Frühlingsrollen
1-2 Schalotten	1-2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 TL Ingwer	1 Zitrone, Abrieb	100 ml Sojasauce
1 Spritzer Fischsauce	1-2 TL Honig	1-2 Kafirlimettenblätter
1-2 Zweige Koriander	Öl	

Für den Rotkohl:

200 g gekochter Rotkohl	$\frac{1}{4}$ frischer Rotkohl	1 Chilischote
1 EL Ingwer	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
3 EL heller Balsamicoessig	1 Spritzer Fischsauce	Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl	1 TL Salz

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Zitrone, Saft	2 Eier
1 TL Senf	1 TL Misopaste	Honig
100-200 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Koriander	1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam
----------------------	----------------------	-------------------

Für die Frühlingsrolle:

Den Rinderbraten in 0,5x0,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Bratensauce und Sojasauce ablöschen und einkochen. Etwas von der eingekochten Sauce abnehmen und angeklopftes Zitronengras zugeben. Leise köcheln lassen. Vor dem Servieren mit etwas fein geschnittenen Schalotten, Knoblauch und Koriander vermengen und als Dip servieren.

Zur restlichen, eingekochten Sauce die Fleischwürfel dazugeben. Alles gemeinsam einkochen. Kafirlimettenblätter, Chili, Honig, Fischsauce und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Ein kompaktes Ragout kochen und dann kaltstellen.

Das Ragout in den Frühlingsrollenteig einrollen und ca. 5 Minuten vor dem Servieren in heißem Öl frittieren.

Für den Rotkohl:

Essig in einen Topf geben und einreduzieren lassen.

Den fertig gekochten Rotkohl mit etwas Ingwer, etwas Honig und eingekochtem Essig zu einer Creme mixen. Ggf. mit Sojasauce abschmecken.

Den rohen Rotkohl fein schneiden und mit 2 Esslöffel eingekochtem Essig, Sesamöl, Salz, Honig, fein geschnittenen Ingwer, Olivenöl, etwas Chili, einen Spritzer Fischsauce und Korianderstielen marinieren.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Senf und Misopaste mit einem Spritzer Zitronensaft vermengen und mixen. Langsam Öl dazugeben und eine Mayonnaise herstellen. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sesam bestreuen. Mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 27. Dezember 2023

Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse

Für 4 Personen:

Für Paprika und Kartoffeln:

4 Spitzpaprika	1 kg kleine Kartoffeln	3 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	Olivenöl

Für die Salsa:

2 rote Paprika	6 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie
2 St. Frühlingslauch	2 rote Zwiebeln	1 frische Chili-Schote
3 Knoblauchzehen	Chiliflocken, Salz	2 EL Apfel-Balsamico
2,5 EL Olivenöl		

Für das Fleisch:

4 Rinderhüftsteaks	Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe		

Für Paprika und Kartoffeln:

Kartoffeln und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Kartoffeln auf die Seite ohne Kohle auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel rund 30 Minuten grillen.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen und einen Teil der Schale abreiben.

Spitzpaprika auf die Seite mit der Kohle auf den Grill legen. Alle 3-4 Minuten wenden und so lange grillen, bis sie richtig schwarz sind - so bekommen sie ein schönes Raucharoma. Paprika auf einen Teller legen und etwa 10 Minuten mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Anschließend die verbrannte Haut mit einem stumpfen Messer oder einem Löffel abkratzen. Paprika entstielen, halbieren und entkernen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronenabrieb und den Knoblauchscheiben bestreuen.

Zum Schluss etwas Olivenöl drüber träufeln und ziehen lassen.

Die Kartoffeln vom Grill nehmen, in eine Schale geben und mit einem Stampfer vorsichtig andrücken, sodass sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas Olivenöl darüber geben.

Für die Salsa:

Paprikas waschen, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen und in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen und samt der Stiele fein hacken, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben. Chili und Knoblauch fein würfeln und dazugeben. Mit 1 guten Prise Chiliflocken, Salz, Apfel-Balsamico und Olivenöl vermengen, abschmecken und kurz ziehen lassen.

Für das Fleisch:

Das Fleisch von beiden Seiten salzen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und 5- 8 Minuten ziehen lassen. Dadurch bekommt es beim Braten eine krossere Kruste.

Anschließend auf die heiße Grillfläche legen und je nach Dicke pro Seite circa 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch vom Grill nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Pfeffer bestreuen, ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben und mit dem Stiel des frischen Knoblauchs oder einer getrockneten Knoblauchzehe fest über das Fleisch reiben. So bekommt es ein wunderbares Knoblauch-Aroma.

Tarik Rose am 25. Februar 2023

Norddeutsches Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln

Für 4 Personen

1 kg Hochrippe	Salz	600 g kleine Kartoffeln
Räuchersalz	2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
frischer Meerrettich	250 g Nordsee-Krabben, gegart	2,5 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl	1 TL Honig	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	2 Salatgurken	

Das Fleisch im Ganzen lassen, waschen, trocken tupfen, großzügig salzen und etwa 10 Minuten einziehen lassen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit 1 TL Räuchersalz mit ins Kochwasser geben und die Kartoffeln noch etwa 5-10 Minuten (je nach Größe) weichkochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

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

Meerrettich schälen und etwa 1 TL davon frisch reiben.

Zwiebel und Petersilie zusammen mit den Krabben in eine Schale geben und den frischen Meerrettich darüber geben. Mit Apfelessig, Olivenöl, Honig und Pfeffer würzen und vermengen. Bis zum Anrichten kaltstellen.

Den Backofen für das Fleisch auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Fleisch das überschüssige Salz abklopfen.

Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch in Öl anbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls schön rösten.

Anschließend das Fleisch auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch ist medium-rare, wenn es eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat. Wer das Fleisch lieber etwas mehr durchgebraten isst, lässt es bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen.

Die Gurken waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse austreichen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, abziehen und nach Geschmack mit 1 Prise Räuchersalz nachwürzen.

Die Kartoffeln auf Teller verteilen. Pro Portion 2 Gurkenhälften mit der ausgelösten Seite nach oben auf die Teller setzen. Die Gurkenhälften mit etwas Krabben-Mischung füllen.

Das Fleisch in Scheiben portionieren und auf die Teller verteilen. Die restlichen Krabben überstreuen und alles servieren.

Tarik Rose am 22. April 2022

Ossobuco vom Rind mit Kartoffel-Stampf und Pilzen

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

2 kg Bein-Scheiben vom Rind	Olivenöl, Salz	3 Pastinaken
2 Möhren	2 Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
4 EL Tomatenmark	600 ml Rotwein	1 l Gemüsebrühe
2 milde Chili-Schoten	1 Zweig Rosmarin	

Für die anderen Zutaten:

500 g festk. Kartoffeln	250 g Pilze	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer, Olivenöl	0.5 Bund Petersilie
0.5 Bio-Zitrone	3 EL Butter	Muskat

Für das Fleisch: Backofen auf 80-120 Grad vorheizen. Einen hohen Bräter mit Olivenöl erhitzen. Die Beinscheiben waschen und trocken tupfen, die Sehne rundherum 2-3 Mal leicht einschneiden, damit sich das Fleisch beim Anbraten nicht verzieht. Beinscheiben von beiden Seiten salzen und in den heißen Bräter geben. Von beiden Seiten braun anbraten.

Pastinaken, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, das geschnittene Gemüse darin anrösten und salzen. Wenn es Farbe angenommen hat, das Tomatenmark dazugeben, mit dem Gemüse verrühren und ganz kurz mit anrösten. Gemüse mit 1 Drittel des Rotweins ablöschen, umrühren, einkochen lassen. Nach circa 5 Minuten weiteren Rotwein aufgießen, verrühren und wieder einkochen lassen. Nach weiteren 5-10 Minuten den restlichen Rotwein aufgießen. Etwas köcheln lassen, dann mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen, das Fleisch wieder zum Gemüse geben und komplett mit der Soße abdecken. Die klein geschnittenen Chili-Schoten und 1 Prise Salz dazugeben und bei geschlossenem Topf im vorgeheizten Backofen sanft garen lassen. Zum Schluss Rosmarin ganz fein hacken, zu dem Schmorgericht geben und kurz durchziehen lassen.

Bei einer Temperatur von 120 Grad ist das Fleisch nach etwa 1,5-2 Stunden gar, bei 80 Grad nach 3-4 Stunden. Die niedrige Temperatur verlängert zwar die Garzeit, gibt dem Schmorgericht aber mehr geschmackliche Tiefe und das Fleisch wird perfekt zart. Nach der Garzeit kann der Topf aus dem Ofen genommen werden und auf einer Herdplatte leise weiter garen. Zwischendurch kontrollieren, ob das Fleisch zart genug ist. Ansonsten die Garzeit individuell verlängern.

Für die anderen Zutaten: Kartoffeln gut waschen und im Backofen bei 130 Grad circa 30-40 Minuten garen.

Wenn die Kartoffeln fast fertig sind, die Pilze zubereiten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Pilze putzen und klein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl auf hoher Stufe vorheizen und die Pilze erst in die Pfanne geben, wenn sie gut aufgeheizt ist. Bei zu wenig Hitze verlieren sie ihr Wasser und werden zäh. Die Pilze erst kurz umrühren, wenn sie schon richtig angeröstet sind. Die Temperatur auf die Hälfte reduzieren, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenig Butter dazu. Bis zum Anrichten warm halten.

Für die Gremolata Petersilie in feine Streifen schneiden, Zitronenschale abreiben und beides gut vermischen. Die gegarten Kartoffeln samt Schale mit Butter, etwas Salz und Muskat grob stampfen.

Anrichten: Die Kartoffeln mittig auf Teller geben, das Fleisch mit Gemüse und Soße darauf geben, zum Schluss mit den Pilzen und der Gremolata garnieren.

Tarik Rose am 20. Februar 2022

Pilz-Ragout auf Kartoffel-Rösti

Für 4 Personen:

Zwiebeln, Knoblauch	5 Stangen Frühlingslauch	600 g gemischte Pilze
0.5 Bund glatte Petersilie	0.5 Bund Schnittlauch	500 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer	frische Muskatnuss	5 EL Butterschmalz
3 EL Butter	350 g Rindfleisch	Olivenöl
1 Becher Crème-fraîche		

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingslauch waschen, putzen und jede Stangen in 3 gleichgroße Stücke schneiden. Pilze (z.B. Steinpilze, Maronen oder Champignons) putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden.

Tipp: Schnittlauch sollte mit einem wirklich scharfen Messer geschnitten und nicht gehackt werden. So treten weniger Bitterstoffe aus.

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale grob reiben. Mit Salz würzen, etwas frische Muskatnuss darüberreiben, gut durchkneten und kurz stehen lassen, damit die Kartoffelmasse etwas entwässert. Aus der Masse pro Person 1 Klops formen.

Dabei die Masse fest auspressen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Je weniger Wasser die Kartoffeln enthalten, desto besser lassen sich daraus Rösti zubereiten.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Klopse hineingeben und vorsichtig mit einer Palette flach drücken. Zunächst von beiden Seiten bei höherer Hitze anbraten, dann die Temperatur reduzieren und von beiden Seiten etwa 10 Minuten weiter ausbacken. Dabei regelmäßig kontrollieren, damit nichts anbrennt.

Das Fleisch in breite Streifen schneiden und mit Olivenöl und grobem Salz würzen.

Kurz einwirken lassen. Dann in eine heiße Pfanne geben und von allen Seiten kurz - je nach Dicke circa 40 Sekunden - kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.

Butter in der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, zerlassen. So kommen die Röstaromen des Fleisches dem Ragout zugute. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die Pilze dazugeben und braten. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Crème fraîche unterrühren, die Fleischstreifen dazugeben und die Kräuter einstreuen.

Frühlingslauch mit Öl und Salz marinieren und kurz anbraten.

Anrichten:

Kartoffel-Rösti auf Teller geben und das Ragout darauf arrangieren. Ein paar angebratene Frühlingslauch-Stängel darauflegen und frische Kräuter darüberstreuen.

Tarik Rose am 13. Februar 2022

Rinder-Filet mit Roter Bete auf Rösti

Für 4 Personen:

Für Filet und Rote Bete:

750 g Rinderfilet	4 frische Rote Bete	grobes Meersalz
1 Zehe Knoblauch	2 EL Apfel-Balsamessig	3 EL Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer		

Für die Kartoffel-Rösti:

200 g mehligk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Olivenöl, Salz		

Für die Kapern-Kräuter-Soße:

1 rote Zwiebel	1 Chilischote	1 Handvoll Oliven
0.5 Glas Sardellen	2 Zehen Knoblauch	3 EL Kapern
0.5 unbehand. Zitrone	2 EL Apfel-Balsamessig	8 EL Olivenöl
Pfeffer	12 Stiele glatte Petersilie	

Für Filet und Rote Bete: Das Filet aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht zu kalt in die Pfanne kommt.

Rote Bete kurz abwaschen und die Stiele entfernen. Nebeneinander in einen großen Topf legen. Den Topf mit grobem Meersalz befüllen, sodass die Knollen in einem etwa 1 cm hohen Bett aus Salz liegen. Zusätzlich etwas Salz auf die Bete streuen. Abgedeckt im Backofen auf der untersten Schiene circa 1,5 Stunden bei 140 Grad garen.

Die gegarte Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Schale mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden und nach Bedarf mit Salz abschmecken. Mit Essig, Olivenöl, Pfeffer und fein geschnittenem Knoblauch vermengen und durchziehen lassen. Dafür am besten für 10 Minuten bei 50 Grad in den Ofen stellen.

Das Filet portionieren, mit je 1 Prise Salz von beiden Seiten würzen. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl je nach Größe etwa 3-4 Minuten von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch ist perfekt, wenn es eine schöne Bräunung hat. Anschließend weitere 3-4 Minuten im Ofen bei 50 Grad ruhen und nachziehen lassen.

Für die Kartoffel-Rösti: Kartoffeln schälen und fein reiben. Rosmarinnadeln abzupfen und ganz fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Knoblauch zusammen mit etwas Salz zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Masse kräftig durchkneten. Pro Rösti 1 gute Handvoll der Masse zu einer festen Kugel formen, dabei möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kugeln in der Pfanne flach drücken und bei mittlerer Temperatur etwa 8 Minuten ausbacken. Wenn die Rösti Farbe angenommen haben, vorsichtig wenden. Auch von der zweiten Seite ausbacken.

Für die Kapern-Kräuter-Soße: Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne herauskratzen und die Schote in feine Streifen schneiden. Oliven gegebenenfalls entkernen und in feine Stücke schneiden. Sardellen klein schneiden. Knoblauchzehen schälen und würfeln. Alle Zutaten vermengen, dann die Kapern dazugeben. Olivenöl, Essig und 1 Spritzer frischen Zitronensaft sowie den Abrieb der Zitrone dazugeben, mit frischem Pfeffer und nach Belieben etwas Salz würzen. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Soße mischen.

Anrichten: Rösti auf Teller verteilen. Das Fleisch darauf anrichten. An beide Seiten etwas Rote-Bete-Salat geben und das Ganze mit der Soße toppen. Zum Schluss

Tarik Rose am 20. August 2023

Rinder-Tafelspitz

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

1 kg Tafelspitz	3 Kaffir-Limettenblätter	2 Lorbeerblätter
2 Sternanis	6 Pfefferkörner	2 Gemüsezwiebeln
150 g Ingwer	1 Petersilienwurzel	1 Pastinake
4 Karotten	2 rote Zwiebeln	0.25 Knolle Sellerie
200 g Shiitake-Pilze	1 großes Bund Petersilie	1 Bund Koriander
1 junge Knoblauchzehe	3 Chili-Schoten	2,5 EL Sojasoße
2 Pak Choi		

Für die Marinade:

3 EL Sojasoße	2 EL Honig	3 TL Sesam
1 Chili-Schote	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl

Für den Reis:

250 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für das Fleisch:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und - falls vorhanden - die sehnige Schicht entfernen, damit sich das Fleisch beim Garen nicht zusammenzieht. Von beiden Seiten salzen. Das entfernte Sehnenstück nicht wegwerfen, sondern mit auskochen.

Das Fleisch in einen Topf legen und mit kaltem Wasser auffüllen, bis es gerade bedeckt ist. Lorbeer, Kaffir-Limettenblätter, Sternanis und Pfefferkörner hinzugeben, dann zum Kochen bringen. Gemüsezwiebeln mit Schale halbieren und die Schnittseiten in einer Pfanne braun rösten, die Zwiebeln anschließend in den Topf geben.

Sämtliches Gemüse außer dem Pak Choi waschen und schälen. In grobe Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Gemüse- und Zwiebelnshalen zum Fleisch in den Topf geben und mitkochen, sie geben der Brühe Geschmack und eine schöne Farbe.

Etwa die Hälfte des Ingwers in grobe Scheiben schneiden. Die Stängel der Shiitake-Pilze entfernen und beides ebenfalls in die Brühe geben. Die Pilzköpfe je nach Größe halbieren oder vierteln und beiseitestellen.

Die Stiele der Petersilie und des Korianders abschneiden, halbieren und in die Brühe geben. Die Blätter fein hacken und beiseitestellen.

Den Knoblauch inklusive des Stiels in grobe Stücke schneiden und zur Brühe geben.

Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält mehrere Zehen, halbiert sie und gibt sie in die Brühe.

Alles circa 1,5 Stunden leise köcheln lassen, bis das Fleisch zart gegart ist. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.

Das Fleisch und das vorgeschchnittene Gemüse in die klare Brühe geben.

Vom restlichen Ingwer die Schale abschaben und den Ingwer in feine Würfel schneiden. Chili-Schoten ebenfalls fein würfeln. Beides in die Brühe geben. Mit Sojasoße und Salz würzen. Etwa 10-15 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Pak Choi waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr grobe Stücke schneiden. Ganz zum Schluss zusammen mit den Shiitake-Pilzköpfen in die Tafelspitzbrühe geben und kurz darin ziehen lassen.

Für die Marinade:

Sojasoße, Honig, Sesam, etwas fein gehackten Koriander, fein gehackte Chili, den Abrieb von einer Viertel Zitrone, 1 Spritzer Zitronensaft und das Olivenöl vermengen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, in dicke Scheiben schneiden und rundum in der Marinade wälzen.

Für den Reis:

Den Reis einmal kalt waschen und die Stärke ausspülen. In einen Topf geben und Wasser im Verhältnis 1:1,5 sowie 1 Prise Salz hinzugeben. Umrühren, mit einem Deckel verschließen und 3 Minuten aufkochen lassen. Dann den Topf von der Platte nehmen und den Reis etwa 20-25 Minuten ziehen lassen.

Anrichten:

Den Reis für jede Portion eine kleine Dessertschale drücken und wie einen kleinen Berg in die Mitte der Teller stürzen. Den Teller mit Brühe und Gemüse auffüllen, das Fleisch darauflegen. Alles mit Kräutern bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 25. Februar 2023

Rindfleisch mit Kräuter-Kruste und Bohnen-Merguez-Soße

Für 4 Personen

Für Kartoffeln, Soße:

800 g rote Kartoffeln	Olivenöl	6 rote Zwiebeln
6 Zehen Knoblauch	1 kleiner Blumenkohl	Currypulver
Honig	Salz	Pfeffer
1.5 Merguez-Würste	8 reife Tomaten	2 EL BBQ-Gewürzmischung
1 Zweig Rosmarin	1 Chili-Schote	Pepper Drops
1 Handvoll gelbe, grüne Bohnen	1 Stange Porree	1 Bund Petersilie
1 Bio-Zitrone		

Für das Fleisch:

1.5 Merguez-Würste	250 g Hüftsteak	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	3 Scheiben Dinkeltoast	2 Zehen Knoblauch
Rosmarin	Salz, Pfeffer, Senf	250 g Rinderfilet

Für Kartoffeln, Soße:

Kartoffeln waschen, in daumendicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln und schwenken. Anschließend salzen und bei 160 Grad 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Dann die Hälfte der Zwiebeln (geschält und geviertelt) und einige Zehen Knoblauch dazugeben. Weitere 15 Minuten im Ofen garen.

Blumenkohl putzen, die Röschen herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. In eine kleine Auflaufform legen und mit Currypulver würzen. Etwas Honig dazugeben, alles vorsichtig verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit etwas Olivenöl marinieren und circa 30 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und etwas salzen.

Die restlichen Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Olivenöl glasig braten. Die Haut der Merguez-Würste abziehen und das Brät zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und ein paar klein geschnittenen Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und auf hoher Stufe kurz braten, dann auf kleiner Stufe weitergaren. BBQ-Gewürzmischung in einen Mörser geben und klein reiben. Zu der Tomaten Merguez-Sugo in die Pfanne geben und langsam etwas Olivenöl dazugießen, damit eine Bindung entsteht. Mit Honig und Pfeffer abschmecken. Rosmarin und die entkernte Chili klein hacken und ebenfalls zur Sugo geben. Nach weiteren 5-7 Minuten die Pepper-Drops hinzufügen und verrühren.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Bohnen darin blanchieren. Über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. So behalten sie ihre Farbe.

Porree in Ringe schneiden, waschen und in die Pfanne zur Tomaten- Merguez-Sugo geben. Die Bohnen in 2-3 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls mit der Soße vermengen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb und gehackter Petersilie verfeinern.

Für das Fleisch:

Filet und Hüftsteak von beiden Seiten salzen und kurz liegenlassen.

Die restlichen Merguez-Würste in einer Pfanne mit wenig Olivenöl von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen. Das Hüftsteak in derselben Pfanne von beiden Seiten circa 2 Minuten scharf anbraten.

Dann für weitere 2-3 Minuten pro Seite auf schwacher Hitze durchziehen lassen und vom Herd nehmen.

Dinkeltoast würfeln und in einer Küchenmaschine zu Paniermehl verarbeiten.

Petersilie, Knoblauch und etwas Rosmarin hacken, zum Paniermehl geben und alles etwas salzen. Das Hüftsteak von einer Seite pfeffern und großzügig mit Senf bestreichen. Die Paniermehlmischung darauf streuen und bei 160 Grad 5-7 Minuten in den Ofen geben. Das Filetsteak in

heißem Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Je nach Geschmack und Filetstärke rare, medium oder well done bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Anrichten:

Tomaten-Merguez-Sugo auf flachen Tellern in der Mitte portionieren und den Kartoffel-Zwiebel-Knoblauch-Mix darum drapieren. Die Steaks in daumendicke Scheiben schneiden und auf die Soße legen. Mit den Blumenkohl-Chips dekorieren.

Die Merguez-Würste in mundgerechte Stücke schneiden und als Topping auf den Blumenkohl legen.

Tarik Rose am 25. März 2022

Scharfer Rindfleisch-Topf

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch (Schulter)	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/4 Chilischote	3 EL Olivenöl	250 ml Rotwein
250 g Pelati-Tomaten	350 ml Tomatensaft	1 TL Baharat
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
300 g Kidneybohnen	1 Zweig Rosmarin	
zusätzlich:		
1 Baguette	3 EL Olivenöl	

Das Rindfleisch parieren und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili abwaschen, das Kerngehäuse entfernen und Chili fein schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Pelati-Tomaten grob schneiden und mit dem Tomatensaft zum Fleisch geben. Baharat, Kreuzkümmel und gehackte Chili untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist und fast zerfällt.

Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Rosmarin und Bohnen zum Rindfleischtopf dazugeben und erhitzen.

Das Baguette in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig rösten.

Den scharfen Rindfleischtopf abschmecken, in tiefe Teller verteilen und das Röstbrot dazu reichen.

Tarik Rose am 14. Januar 2022

Teufel-Salat mit Roastbeef

Für 4 Personen:

Für Fleisch und Marinade:

600 g Roastbeef	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
1 TL Honig	3 EL Sojasoße	1 Chili
frischer Pfeffer	2 Prisen Salz	6 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 TL geräuch. Paprikapulver	7 Blätter Basilikum	

Für den Salat:

1 grüne Paprika	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
100 g Grüne Bohnen	100 g Schneidebohnen	100 g Zuckerschoten
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	3 EL Olivenöl
2 EL gereifter Balsamico	80 ml Bratensaft	3 EL Sojasoße
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	0.5 Chili
frischer Pfeffer	5 Stängel Koriander	

Für Fleisch und Marinade:

Die Fettschicht auf dem Roastbeef mit einem scharfen Messer erst quer, dann längs einschneiden, sodass sich ein Schachbrettmuster ergibt. So verzieht sich das Fleisch beim Anbraten nicht. Eine Pfanne leicht erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und das Fleisch mit dem Fett nach unten in die Pfanne legen. Etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Dabei löst sich ein großer Teil des Fettes aus der Fettschicht. Wenn die Kruste eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat, das Fleischstück einmal wenden und weitere 3-4 Minuten bei gleichbleibender Temperatur von der anderen Seite anbraten.

Anschließend etwa 1.5 Stunden bei 80 Grad (bei 120 Grad dauert es nur circa 45 Minuten) auf einem Rost auf der mittleren Schiene im Ofen garen. Eine Auffangwanne für den Fleischsaft unter den Rost schieben. Der Saft dient später als Grundlage für das Salat-Dressing.

Für die Marinade Knoblauch abziehen und Rosmarinnadeln abzupfen. Beides klein hacken und mit Honig, Sojasoße, Chili, Pfeffer, Salz, Öl, Paprikapulver und Basilikum mit einem Pürierstab durchmischen.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Marinade komplett daraufgeben und 10 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch und den Bratensaft aus der Auffangschale zur Seite stellen.

Für den Salat:

Bohnen waschen und entstielen, Schneidebohnen in Rauten schneiden und in kräftig gesalzenem kochendem Wasser mindestens 2 Minuten garen. Damit die Bohnen schön grün und knackig bleiben, nach dem Kochen abgießen und unter eiskaltem Wasser gut abschrecken. Paprikaschoten abwaschen und abtrocknen.

Zuerst halbieren, dann vierteln. Kerngehäuse und alle Kerne entfernen. Dann in hauchdünne Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Knoblauch schälen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. In einer ausreichend großen Schale den aufgefangenen Bratensaft vom Roastbeef mit Salz, Öl, Sojasoße, Balsamico, 1 Prise Zucker, Chili und Pfeffer vermischen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in das Dressing geben und circa eine halbe Minute leicht durchkneten.

So wird die Paprika weicher. Anschließend die gekochten Bohnen und die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden und unter den Paprikasalat heben.

Gewaschenen Koriander fein hacken und unter den Salat mischen.

Tipp:

Wenn Sie keinen süßlich gereiften Balsamico haben, können Sie auch einen normalen Balsamico verwenden. Dann einfach etwas Honig dazugeben.

Anrichten:

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte oder portionsweise auf Tellern anrichten. Darauf den Salat drapieren und etwas Dressing darüber träufeln.

Tarik Rose am 27. Februar 2022

Salat

Rotkohl-Salat mit gebratenen Birnen

Für 4 Personen:

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 EL Rotwein-Essig	3 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup	0,5 TL gemahlener Zimt	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Bio-Orange	1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 TL Salz	1 große rote Zwiebel	1 Rote Bete
Nussöl	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl

Für die Birnen:

4 Birnen	6 vorgegarte Maronen	8 Walnusskerne
3 Zweige Thymian	2 EL Apfelbalsam	1 Lorbeerblatt

Anrichten:

Radicchio	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------	----------	---------------

Für den Rotkohl:

Den Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden. Den Rotkohl in eine große Schüssel geben. Die Orangenschale waschen und abreiben, den Saft auspressen.

Den Ingwer schälen und würfeln. Für die Beize den Saft und Ingwer zum Rotkohl geben, ebenso Essig, Öl, Sirup und Gewürze.

Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und ordentlich Saft austritt. Das Kraut gegebenenfalls mit Salz, Ahornsirup oder Apfelbalsam abschmecken und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Die Rote Bete (oder Ringelbete) und die Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die groben Gewürze aus dem Rotkohl nehmen, die vorbereiteten Zutaten hinzufügen und alles vermengen. Etwas Olivenöl und Nussöl angießen und den Salat nochmals abschmecken.

Für die Birnen:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Birnen waschen, entkernen und mit Schale halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen von beiden Seiten anbraten. Die Maronen und Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Apfel- oder Birnenbalsam ablöschen. Lorbeerblatt und Thymianzweige hinzufügen.

Die Birnen leicht salzen und pfeffern und 10 Minuten im Ofen garen.

Anrichten:

Den Rotkohlsalat auf Radicchio-Blättern anrichten und die gebratenen Birnen darauf platzieren.

Tarik Rose am 18. Dezember 2022

Sellerie-Salat mit Walnüssen

Für 4 Personen:

0.5 Knolle Sellerie	3 Scheiben Vollkornbrot	2 (mit Sud) schwarze Nüsse
12 halbierte Walnüsse	2 EL Apfel-Balsamessig	2 EL Olivenöl
1 EL Nussöl	1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer
50 g Feldsalat	1 Bund Petersilie	frischer Meerrettich

Sellerie schälen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Selleriestreifen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Nussöl, Apfel-Balsamessig und etwas Sud der Schwarzen Nüsse vermengen. Anstelle von Sud kann man auch etwas Ahornsirup oder Honig dazugeben. Salz und Pfeffer hinzufügen, das Gemüse mit den Händen ordentlich durchkneten und etwas ziehen lassen.

Vollkornbrot würfeln und in Olivenöl knusprig rösten. Die Walnüsse mit Ahornsirup in eine Pfanne geben und karamellisieren, anschließend leicht salzen. Portulak säubern, die Schwarzen Nüsse in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, zupfen und klein hacken.

Den Sellerie-Salat auf Teller geben und mit den Walnüssen und Brotwürfeln bestreuen. Darauf ein Häufchen Portulak und einige Scheiben Schwarze Nüsse setzen. Zum Schluss alles mit frisch geriebenem Meerrettich und Petersilie bestreuen.

Tarik Rose am 02. Januar 2022

Waldorf-Salat mit Frischkäse-Creme

Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	0.5 Knolle Sellerie
4 EL Olivenöl	200 g Frischkäse	1 EL Walnussöl
1 EL Ahornsirup	Gemüsebrühe	50 g Walnüsse
2 Stangen Staudensellerie	2 Äpfel	2 Stiele Petersilie
2 Zweige Liebstöckel	Salz, Pfeffer	

Zitrusfrüchte waschen, trocknen und die Schale abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Sellerieknolle schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen. In eine Schüssel geben und etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben. Den Sellerie kräftig und länger kneten, damit er weicher wird und sich gut mit den Aromen verbindet.

Frischkäse in eine Schüssel geben und glattrühren. Etwas Olivenöl, das Walnussöl und jeweils 1 TL Zitronen- und Orangenabrieb hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken, dann alles gut verrühren. Gegebenenfalls etwas Brühe hinzufügen, damit die Creme noch geschmeidiger wird. Die Selleriestreifen mit der Creme vermengen und etwas durchziehen lassen.

Walnüsse grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die hellen, feinen Blätter des Staudensellerie abtrennen und beiseitestellen. Selleriestangen und Äpfel waschen und trocknen. Die Äpfel entkernen, die äußeren Fäden des Sellerie abziehen. Beides in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und vermengen. Mit Olivenöl, Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Staudensellerieblätter, Petersilie und Liebstöckel waschen, trocknen und grob zupfen. Die Hälfte zur Apfel-Sellerie-Mischung geben, den Rest mit etwas Olivenöl und Zitronensaft vermengen und für die Garnitur beiseitestellen.

Anrichten:

Zunächst 1 Portion Sellerie mit Frischkäse auf Teller geben. Nüsse und die Apfel-Sellerie-Mischung hinzufügen. Obendrauf je 1 Handvoll Kräuter setzen.

Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Wer mag, kann die Zutaten mit Ausnahme der Kräuter auch vermengen und als klassischen Waldorfsalat servieren. Die Kräuter dann nur als Garnitur verwenden.

Tarik Rose am 19. November 2023

Schwein

Asia-Schweinebauch mit zweierlei Blumenkohl

Für 4 Personen:

Für die flüssige Marinade:

80 ml milde Sojasoße	50 ml Apfelsaft	2 Sternanis
1 TL Koriandersaat	1 EL Honig	2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer	1 Chilischote	1 Bund Koriander

Für die trockene Marinade (Rub):

2.5 EL getrock. Zwiebeln	1 EL Rohrzucker	1 EL grobes Salz
1 TL süßes Paprikapulver	Baharat	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer		

Für Fleisch und Blumenkohl:

500 g durchw. Schweinebauch	1 kg Blumenkohl	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Olivenöl	Honig
1 Chilischote	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Für die flüssige Marinade: Sojasoße, Apfelsaft, Sternanis, Koriandersaat und Honig in einen kleinen Topf geben. Knoblauch schälen, andrücken, Chilischote, Ingwer in grobe Stücke schneiden. Korianderblätter grob schneiden, für die Garnitur beiseitestellen. Die Stiele grob schneiden, mit Knoblauch, Chili, Ingwer in den Topf geben. Alles kräftig aufkochen.

Für die trockene Marinade (Rub): Getrocknete Zwiebeln, Zucker, grobes Salz, Paprikapulver und Baharat in einer Schale vermischen. Knoblauch und Ingwer fein würfeln, dazugeben und alles gut vermengen.

Für Fleisch und Blumenkohl: Damit der Schweinebauch eine schön knusprige Kruste bekommt und das Fleisch zart wird, wird er vor dem Grillen/Braten in einem Wasserbad vorgegart. Dazu das Fleisch pur und mit der Schwarte nach unten in eine Auflaufform geben, die Auflaufform etwa zwei Finger breit mit Wasser füllen und den Schweinebauch etwa 1 Stunde im Ofen bei 120 Grad auf der unteren Schiene vorgaren.

Die eine Hälfte des Blumenkohls in grobe Röschen zerkleinern und in einem geschlossenen Topf in gesalzenem Wasser etwa 15-20 Minuten dämpfen, bis er weich ist.

Den rohen Blumenkohl in grobe Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz anrösten. Mit Salz und etwas Honig würzen. Zum Schluss die Chili fein würfeln und dazugeben.

Den gekochten Blumenkohl abgießen und mit Honig, Olivenöl, Pfeffer und 1 Spritzer Zitrone würzen. Mit einem Mixstab pürieren und warmhalten.

Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und mit der Schwarte nach oben auf ein Brett legen. Die Haut sollte weich sein. Kurz etwas abkühlen lassen. Dann die Schwarte kreuzförmig einschneiden. Das Fleisch zusätzlich vorsichtig etwa 3 cm tief in mehrere Stücke anschneiden, nicht durchschneiden, das Bauchstück sollte ganz bleiben. Vorsichtig rundum in der Trockenmarinade wälzen. Anschließend mit der Schwarte nach unten in einer vorgeheizten (Grill-)Pfanne rundum knusprig braten.

Das fertige Fleisch in eine hohe Schale geben und die Soja-Marinade durch ein Sieb darübergießen. Den Schweinebauch darin wenden und kurz durchziehen lassen.

Anrichten: Etwas Blumenkohl-Püree auf die Teller streichen und das geschnittene Fleisch darauflegen. Den angebratenen Blumenkohl drumherum arrangieren und je 1 Löffel Soja-Marinade über alles tröpfeln. Mit frisch geschnittenem Koriander garnieren.

Tarik Rose am 06. August 2023

Schweine-Koteletts mit Topinambur-Chips und Spinat

Für Fleisch und Chips:

4 Schweinekoteletts	250 ml salzarme Sojasoße	250 ml naturtrüber Apfelsaft
80 ml Apfel-Balsamessig	2 Sternanis	2 EL Honig
4 Zehen junger Knoblauch	0.5 Apfel	0.5 Chili-Schote
1 kl. Stück Ingwer	6 Topinambur-Knollen	Kokosfett, Salz
0.5 Bund Koriander		

Für den Spinat:

2 rote Zwiebeln	1 große Chili-Schote	1 kleines Stück Ingwer
4 Zehen Knoblauch	Olivenöl	2 EL Sesam
400 g frischer Spinat	1 Bio-Zitrone	Sesamöl, Salz

Für Fleisch und Chips:

Zunächst die Marinade ansetzen. Dafür Sojasoße, Apfelsaft, Sternanis und Honig in einen Topf geben. Ungeschälte Zehen und den Stiel des jungen Knoblauchs (oder statt des Stiels einige Zehen mehr), grob geschnittenen Apfel und die Chili dazugeben. Ingwer abschaben, in grobe Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Stiele des Korianders bis zur Hälfte abschneiden und hinzufügen.

Alles verrühren und zum Kochen bringen. Die Marinade etwa 20-30 Minuten lang einköcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Eine tiefe Pfanne zum Frittieren aufstellen und mit Frittieröl oder Kokosfett etwa 5 cm hoch füllen. Die Topinamburknollen waschen, in feine Scheiben schneiden und nach und nach im heißen Öl frittieren. Nicht zu viele Topinambur-Scheiben auf einmal in das Fett geben, sonst kleben die Chips zusammen. Die Chips beim Frittieren vorsichtig hin- und herbewegen und darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Nach etwa 1,5-2 Minuten sind sie fertig ausgebacken. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen, mit etwas Salz würzen und trocknen lassen. Erst dann werden sie knusprig.

Die Koteletts salzen und in einer heißen Pfanne (am besten in einer Grillpfanne) in etwas Öl etwa 6 Minuten braten, dabei einmal wenden. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke des Fleisches.

Die fertig gebratenen Koteletts in eine große, hitzebeständige Schale legen. Einige EL der Marinade über den fertigen Spinat geben, den Rest über das Fleisch gießen.

Zum Schluss den Koriander fein schneiden.

Für den Spinat:

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, die Kerne entfernen und je nach Schärfe die halbe oder die ganze Chili in Würfel schneiden. Ingwer abschaben und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einem großen Topf in etwas Olivenöl anbraten. Die Hälfte der Sesamsaat dazugeben und anrösten. Dann den gewaschenen Spinat dazugeben, mit etwas frischem Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und 1 guten Prise Salz würzen. Wenn der Spinat zusammengefallen und heiß ist, vom Herd nehmen. Zum Schluss mit ein paar Tropfen Sesamöl und ein paar EL der Marinade würzen.

Anrichten:

Den Spinat mittig auf Teller geben und jeweils 1 Kotelett darauf platzieren. Das Fleisch mit etwas Sesam und Koriander bestreuen, zum Schluss die Chips auf die Koteletts legen.

Tarik Rose am 04. Februar 2023

Suppen

Kalte Erbsensuppe mit Chicorée-Apfel-Salat

Für 4 Personen:

Zutaten	1 kg frische Erbsen	400 ml Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer	1 Zitrone	100 ml Olivenöl
1 EL Ahornsirup	2 Zweige Minze	1 Prise Vitamin-C-Pulver
Salz, Pfeffer		

Für die Einlage:

1 Chicorée	1 mittelgroßer Apfel	1 Zitrone
2.5 EL Olivenöl	1 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer
50 g ungeschälte Mandeln		

Für die Suppe:

FrISChe Erbsen pulen oder tiefgekühlte Erbsen (300 g für 4 Personen) auftauen lassen. Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Vitamin-C-Pulver hinzufügen. So bleibt die grüne Farbe der Erbsen besser erhalten. Das Gemüse in den Topf geben und 5 Minuten kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen. Einige Erbsen für das Anrichten beiseitelegen. Ingwer reiben, den Saft der Zitrone auspressen. Die Erbsen mit zwei Drittel der Brühe, Olivenöl, Ingwer, etwas Zitronensaft, einigen Blättern Minze und Ahornsirup in einen Standmixer geben und fein pürieren. Die restliche Brühe nach und nach dazugeben, bis eine cremige, aber nicht zu flüssige Konsistenz entsteht. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack noch etwas Ahornsirup hinzufügen.

Für die Einlage:

Apfel und Chicorée säubern. Den Apfel mit Schale in kleine Würfel scheiden. Chicorée halbieren und in feine Streifen schneiden. Aus Olivenöl, Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfelwürfel und Chicorée-Streifen in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermengen. Etwas ziehen lassen. Die Mandeln grob hacken.

Anrichten:

Die kalte Erbsensuppe in tiefe Teller oder Schälchen füllen. Jeweils 1-2 EL Chicorée-Apfel-Salat dazugeben. Darüber ein paar gehackte Mandeln und Erbsen streuen. Mit 1 kleinem Zweig Minze garnieren.

Tarik Rose am 28. Mai 2023

Vegetarisch

Brotsalat mit Gemüse und Burrata

Für 4 Personen

5 Scheiben altbackenes Brot	Olivenöl	500 g reife Tomaten
3 Paprika	2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
3 Lauchzwiebeln	2 Zweige Thymian	3 EL Balsamico
60 g Oliven	60 g Kapernäpfel	0.5 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer	1 Kopf Blattsalat	

Anrichten:

2 Kugeln Burrata	Apfel-Balsamico	Olivenöl
------------------	-----------------	----------

Die Brotscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anrösten. Etwas salzen und anschließend 20 Minuten im Backofen bei 160 Grad backen, bis sie richtig hart sind. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprika waschen und in grobe Würfel schneiden. Thymian zupfen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Lauchzwiebeln in große Ringe schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin kurz anschwitzen.

Paprikawürfel dazugeben und mit anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen.

Die Tomatenstücke in einer Schale zerdrücken (etwa mit einem Kartoffelstampfer), sodass der Saft austritt. Die angequetschten Tomaten zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Salz, frischem Pfeffer und Thymian würzen und köcheln lassen. Nach etwa 5 Minuten Balsamico und die geschnittenen Lauchzwiebeln dazugeben, dann die Oliven und Kapern. Umrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und zum Schluss hinzufügen.

Während das Gemüse köchelt, den Salat waschen, putzen und in feinere Streifen schneiden.

Anrichten:

Die Salatstreifen in tiefe Teller geben, die Brotstücke unter das Tomaten-Paprika-Ragout heben und auf den Salat geben. Die Burrata in Stücke zupfen, gleichmäßig auf den Salaten verteilen und mit etwas Apfel-Balsamico und Olivenöl beträufeln.

Tipp:

Gekeimte Zwiebeln und Knoblauchzehen kann man vollständig verwenden. Die grünen Triebe enthalten besonders viele gesunde Antioxidantien, die Krankheitsrisiken mindern können.

Tarik Rose am 09. Januar 2022

Gefüllte Ofen-Paprika mit Hirse und Auberginen

Für 4 Personen:

4 Spitzpaprika	2 Auberginen	2 rote Zwiebeln
1 Zweig Rosmarin	200 g Hirse	2 Tomaten
1 TL Kurkuma	1 TL Harissa	10 Cashewkerne
1 Knoblauchzehe	2 EL Apfelbalsamessig	1 Zitrone
Salz, Pfeffer	1 Chilischote	2 Zweige Basilikum
3 EL Olivenöl		

Hirse mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und 5 Minuten kochen. Hitze reduzieren und 20-30 Minuten quellen lassen. Hirse aus dem Topf nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Paprikaschoten hinzufügen. Im Ofen grillen. Wenn sich die Paprikahaut schwarz färbt und Blasen wirft, die Schoten aus dem Ofen nehmen und kurz mit einem feuchten Tuch abdecken. Den Grill ausschalten und die Auberginen im Ofen weitere 5-10 Minuten bei Ober-/Unterhitze garen.

Die Schale der Paprikaschoten abziehen und die Kappen an den Stielenden abschneiden. Das Fleisch der Kappen würfeln und für die Füllung beiseitestellen.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls hacken. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem breiten Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs farblos anschwitzen. Auberginenwürfel hinzufügen und alles 3-4 Minuten schmoren. Dabei etwas Essig hinzufügen und komplett einkochen lassen. Außerdem mit Kurkuma, Harissa, Chili, Rosmarin und Salz würzen.

Tomatenwürfel untermengen und kurz ziehen lassen. Cashewkerne, Paprikawürfel und die Hirse untermengen. Das Gemüse nochmals abschmecken und etwas Olivenöl unterrühren. Basilikumblätter säubern, in Streifen schneiden und dazugeben.

Die ganzen Paprikaschoten vorsichtig mit der Masse füllen und auf Teller legen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und dem restlichen Knoblauch bestreuen und mit ausgepresstem Zitronensaft sowie Olivenöl beträufeln. Wer mag, kann die Schoten zuvor im Ofen wieder leicht aufwärmen.

Tarik Rose am 22. Mai 2022

Gemüserolle mit Petersilien-Öl

Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	2 Auberginen	2 Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	150 ml Apfelessig
2 EL Honig	Salz	Pfeffer
100 ml Olivenöl	50 g getrock. Öl-Tomaten	2 Ziegenkäse-Rollen á 150 g
1 Bund glatte Petersilie	1 kleine Chilischote	1/2 Bio-Zitrone

Backofengrill auf 220 Grad vorheizen.

Paprika waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen auf der obersten Schiene ca. 8 Minuten grillen.

Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen, anschließend die Schale abziehen.

Die Auberginen putzen noch Belieben waschen oder schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen und waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Essig und Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen, salzen und pfeffern.

Die Hälfte des Knoblauchs, Rosmarin und 2 EL Öl dazugeben.

Auberginen- und Zucchini scheiben salzen und in einer Grillpfanne ohne Fett anbraten.

Anschließend gegarte Auberginen, Zucchini und Paprika in eine Auflaufform geben, mit dem Essig-Sud mischen und darin 510 Minuten marinieren. Anschließend das Gemüse gut abtropfen lassen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln.

Auberginen überlappend in der Breite der Ziegenkäserollen auf einem Blatt Backpapier auslegen. Zucchini, Paprika und Tomaten darauflegen, Ziegenkäserollen daraufsetzen.

Alles Mithilfe des Backpapiers fest aufrollen.

Gemüserollen im Kühlschrank 30 Minuten fest werden lassen.

Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Chili waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale, Petersilie, Chili, übrigen Knoblauch, Öl und etwas Salz fein mixen.

Zum Servieren die Rollen in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen. Mit Petersilien-Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 09. Juni 2023

Gratinierte Auberginen mit Salat

Für 4 Personen:

4 Auberginen	Olivenöl	Baharat
500 g Tomaten	3 Lauchzwiebeln	1 getrocknete Chili
0.5 Knolle junger Knoblauch	200 g Staudensellerie	1 Bund glatte Petersilie
Apfel-Balsamico	Salz, Pfeffer	500 g Feta
2 Zweige Basilikum		

Auberginen waschen und mit Strunk der Länge nach halbieren. Das Auberginenfleisch kreuzweise einschneiden und in eine große Schale legen. Mit Salz bestreuen, Olivenöl großzügig darübergeben und mit den Händen einarbeiten. Die Auberginen mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform legen. Im Ofen bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten garen. Mit etwas Baharat bestreuen und weiter backen, bis sie richtig weich sind.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, die Strünke entfernen, in gleichmäßige, etwa 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Lauchzwiebeln waschen, Wurzelköpfe entfernen und komplett in feine Ringe schneiden. Chili hacken, einige Zehen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Staudensellerie putzen und mit Blättern in dünne Ringe schneiden. Alles zu den Tomatenwürfeln geben und mit einigen EL Apfel-Balsamico und Olivenöl sowie Pfeffer und Salz vermischen. Tipp: Die 'Haut' von Staudensellerie ist oft faserig. Wenn das stört, entfernt die Fäden vorher. Petersilie fein schneiden, ein Drittel zum Salat geben. Den Rest mit fein gehacktem Knoblauch (Menge nach Geschmack) in eine Schale füllen. Mit ein paar EL Apfel Balsamico und Olivenöl verrühren und die Auberginen im Backofen damit bestreichen.

Den Schafskäse klein bröseln, auf den Auberginen verteilen und kurz im Ofen anschmelzen lassen.

Den Salat auf Tellern verteilen, die Auberginen darauflegen und mit dem Basilikum garniert servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2022

Gurken-Röllchen mit Feta und orientalischem Risotto

Für 4 Personen

Für den Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, geräuchert	150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsebrühe	1 Salzzitrone
80 g Pecorino	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Chiliflocken
80 g Butter		

Für die Gurkenröllchen:

2 feste Salatgurken	2 Limetten	4 EL Sojasauce
4 EL Olivenöl	1 TL Honig	1 Chilischote
200 g Feta-Käse		

Für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin farblos andünsten.

Kreuzkümmel und Paprikapulver untermischen, den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.

Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen.

Der Reis muss 20-30 Minuten mit noch leichtem Biss köcheln.

In der Zwischenzeit die Gurken putzen, waschen und der Länge nach mit einer Gemüsereibe oder einem Käsehobel 12 langen Streifen abziehen. Die Streifen sollten dünn genug sein, um sich leicht aufrollen zu lassen, dabei aber nicht durchbrechen.

Von den Limetten den Saft auspressen.

Für die Marinade Sojasauce, Limettensaft, Olivenöl und Honig verrühren.

Die Chili längs halbieren, putzen, waschen, die Kerne ausstreichen, Chili fein hacken und unter die Marinade mischen Die Gurkenstreifen 10 bis 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen Feta in feine Würfel schneiden.

Die Salzzitrone abtropfen lassen, dann in Würfel schneiden.

Pecorino fein reiben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Die Gurkenstreifen aus der Marinade nehmen und jeweils mit Feta belegen und dann wie eine Roulade fest aufrollen.

Kurz vor Ende der Garzeit vom Risotto die Salzzitrone und Chiliflocken untermischen.

Butter und Pecorino unterrühren und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie darüber streuen.

Risotto auf Teller geben und die Gurkenröllchen darauf anrichten.

Tarik Rose am 25. März 2022

Kartoffel-Burger mit Radieschen-Salat

Für 4 Personen:

Kartoffelburger:

8 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	350 g Brokkoli
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
3 Stängel Basilikum	1 Bio-Zitrone	250 g Frischkäse
0,5 TL Honig	Pfeffer	Muskat, frisch gerieben

Radieschensalat:

1 Bund Radieschen	1 TL Honig	1 Spitzer Weißweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
3 Stängel Basilikum		

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.

Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Dann schälen und z. B. mit einem Plattier-eisen vorsichtig flachdrücken. Die gequetschten Kartoffeln etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Basilikum für Kartoffelburger und Radieschensalat abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb, 1 Spritzer Zitronensaft und die Hälfte vom Basilikum zum Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und nach Belieben zu-sätzlich Salz abschmecken.

Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen. Radieschen damit marinieren.

Restliches Basilikum untermischen.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Wenden bissfest braten. Dann Knoblauch zugeben und mit andünsten. Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die vorbereiteten Kar-toffeln von beiden Seiten knusprig braten.

Zum Anrichten Hälfte der gebratenen Kartoffeln auf Teller verteilen. Jeweils etwas Frischkä-se und Brokkoli darauf geben. Mit einer weiteren gebratenen Kartoffel bedecken. Mit Pfeffer würzen. Radieschensalat dazu reichen.

Tarik Rose am 06. März 2023

Möhren-Apfel Muffins mit Würzmöhren

Für 12 Muffins

Für die Möhren:

500 g Möhren	1 Apfel	4 Knoblauchzehen
80 g Ingwer	1 rote Paprikaschote	2 rote Chilischoten
10 g Salz	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Muffins:

150 g Möhren	1 Apfel	50 g Haferkleie
140 g Mandelmehl	35 g Kartoffelstärke	100 g Butter
100 ml Ahornsirup	1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone
3 Eier	Pflanzenöl	150 g Schmand
2 EL Haselnüsse, gehackt		

Die Würzmöhren müssen einige Tage durchziehen. Möhren, Apfel, Knoblauch und Ingwer schälen, den Apfel vierteln und entkernen.

Paprika und Chilis putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne austreichen.

Die vorbereiteten Gemüse auf einer Reibe grob raspeln.

Die Gemüseraspel in einer Schüssel mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen und alles sorgfältig durchkneten.

Dann die Gemüsemischung randvoll und sehr dicht zusammengedrückt in saubere Einmach- oder Marmeladegläser füllen. Darauf achten, dass das Gemüse unter der entstandenen Lake bleibt und das Glas verschließen, aber nur so fest, dass entstehende Gase entweichen können (also nicht luftdicht verschließen). An einem kühlen dunklen Ort etwa 7 Tage reifen lassen (nicht im Kühlschrank).

Erst nach der Fermentation die Gläser fest verschließen.

Hinweis: Ungeöffnet sind die Würzmöhren dann kühl und dunkel gelagert knapp 3 Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen.

Die Würzmöhren schmecken als Einlage in einer Suppe, als Topping auf einer Stulle oder als Würze in Salaten oder zu gebratenem Gemüse.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Muffins Karotten und Apfel waschen, schälen und fein raspeln.

Haferkleie, Mandelmehl und die Stärke in eine Schüssel geben und vermengen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Ahornsirup verrühren.

Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale (ohne das Weiße) abreiben.

Früchte halbieren und den Saft auspressen.

Die Eier in einer Schüssel leicht aufschlagen.

Kartoffel- und Apfelpinsel zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben. Eier, Zitruschalen und -saft zugeben und alles zu einem Teig vermischen.

Die Mulden der Muffinform mit etwas Pflanzenöl einfetten.

Dann den Teig in die Mulden der Muffinform füllen und die Muffins ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen, kurz ausdampfen lassen, dann aus den Mulden nehmen.

Muffins mit Schmand und einigen Esslöffeln abgetropften Würzmöhren auf Teller geben, fein gehackte Nüsse darüber streuen und alles servieren.

Tarik Rose am 17. November 2023

Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti

Für 4 Personen:

Für das Pilzgulasch:

750 g gemischte Pilze	2 Frühlingszwiebeln	2 rote Zwiebeln
1 Schote Chili	0.5 Bund Petersilie	1.5 EL Apfelbalsam
200 g saure Sahne	2.5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

2 Möhren	1 Pastinake	0.25 Spitzkohl
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	2 Eier
2.5 EL Kartoffelstärke	1.5 TL Harissa	Salz, Pfeffer
Olivenöl	frische Kräuter	

Für das Pilzgulasch:

Pilze (z.B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake) putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen.

Knoblauch fein würfeln, Zwiebeln in Lamellen teilen. Die Frühlingszwiebeln säubern, den weißen Teil in feine, den grünen in etwas dickere Ringe schneiden. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 1-2 Minuten Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas anrösten. Nun den Essig angießen. Flüssigkeit verteilen und damit den Bratenansatz lösen. Hitze reduzieren, dann Chili, Knoblauch, die hellen Frühlingszwiebeln und die Petersilie hinzufügen. 2-3 Minuten fertig braten, dann die saure Sahne hinzufügen (2 EL davon beiseitestellen).

Das Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen und die dunkelgrünen Frühlingszwiebeln dazugeben. Kurz vor dem Servieren die restliche saure Sahne locker im Gulasch verrühren. Es sollten noch weiße Streifen zu sehen sein.

Für die Rösti:

Gemüse schälen oder säubern. Möhren und Pastinake in grobe Stücke raspeln, Spitzkohl und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben und gut mit Eiern und Kartoffelmehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Harissa pikant würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine Handvoll Gemüse aus der Schüssel nehmen und etwas Flüssigkeit ausdrücken. Das Gemüse in die Pfanne geben und andrücken. Das restliche Gemüse ebenfalls in Portionen teilen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur langsam und vorsichtig goldgelb braten. Das dauert mindestens 5 Minuten. Dabei ein- bis zweimal wenden.

Pilzgulasch auf Teller geben und Rösti dazu servieren. Mit Kräutern und Sprossen garnieren.

Tarik Rose am 29. Mai 2022

Rösti mit geschmorten Äpfeln

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln	1 EL Kartoffelstärke	1 Prise Muskat
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl
2 Zwiebeln	4 Äpfel	2 Zweige Majoran
1.5 EL Apfel-Balsamessig	Ahornsirup	100 g Nüsse
frische Petersilie		

Kartoffeln schälen und auf einer Küchenreibe in nicht zu kleine Späne hobeln. Die Flüssigkeit aus der Kartoffelmasse drücken. Anschließend mit Kartoffelmehl vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse darin verteilen. Die Unterseite anbraten, dann wenden und die andere Seite anbraten. Hitze reduzieren und die Rösti goldbraun fertig braten. Das dauert etwa 6-8 Minuten pro Seite. Wer mag, kann die Masse auch teilen und mehrere kleine Rösti zubereiten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln glasig schmoren. Äpfel säubern, entkernen und mit Schale in Spalten schneiden. Anschließend leicht salzen und etwas ziehen lassen. In die Pfanne geben und mit den Zwiebeln einige Minuten schmoren. Sie sollten noch Biss haben und die Form behalten. Zwiebeln und Äpfel mit etwas Essig, Ahornsirup und gehackten Majoran-Blättern würzen.

Die Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne) hacken.

Rösti in Stücke teilen, auf Teller legen und mit den Nüssen bestreuen. Die Apfel-Zwiebelmischung darauflegen. Mit Petersilie bestreut dekorieren.

Tarik Rose am 13. November 2022

Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse

Für 4 Personen:

Für die Sommerrollen:

350 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer	1 Chili-Schote	1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie	Salz	0,5 TL Kreuzkümmel
0,5 Bio-Zitrone	2,5 EL Rotwein-Essig	3 EL Apfel-Balsamessig
4 EL Nussöl	1 EL Honig	3 EL Olivenöl
8 Blätter Reispapier	1 Handvoll Haselnüsse	2 kleine Rollen Ziegenkäse
100 g Feldsalat	Pfeffer	

Für den Dip:

1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
3 EL salzarme Sojasoße	2 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Honig
0,5 Zitrone	Koriander	

Für die Sommerrollen:

Für die Füllung den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer abschaben (das geht am besten mit der Rückseite eines Messers oder mit einem Löffel) und ebenfalls fein würfeln.

Chilischote der Länge nach halbieren, das Innere herauskratzen und die Schote fein würfeln. Koriander und Petersilie fein hacken, ruhig auch die Stiele mit verwenden, sie geben dem Ganzen mehr Biss. Die Hälfte der Kräuter beiseitestellen, die andere Hälfte zum Rotkohl geben. Mit Salz, zerstoßenem Kreuzkümmel und dem Abrieb der Zitrone würzen. Essig, Nussöl, Honig und Olivenöl dazugeben. Handschuhe anziehen und den Rotkohl kräftig durchkneten, bis er spürbar weicher wird. Beiseitestellen und schön durchziehen lassen.

Reisblätter einzeln kurz in warmem Wasser einweichen, bis sie flexibel sind. Die Blätter auslegen und auf jedes Blatt mittig je nach Größe etwa 2-3 EL Rotkohlsalat geben. Die Blätter über die Füllung schlagen und zu einer Rolle formen. Die fertigen Rollen auf ein leicht feuchtes Tuch setzen und beiseitestellen.

Die Nüsse fein hacken und mit der restlichen Petersilie auf einen flachen Teller geben.

Die Ziegenkäse-Rollen mit ein wenig Honig und Olivenöl marinieren. Dann von allen Seiten in einer heißen Grillpfanne rundum anrösten. Dabei darauf achten, dass der Käse die ganze Zeit leicht in Bewegung bleibt, damit er nicht zerläuft. Den gebratenen Käse mit frischem Pfeffer würzen und rundum in der Petersilien-Nuss Mischung wälzen.

Für den Dip:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in eine mittelgroße Schale geben. Ingwer abschaben, klein würfeln und ebenfalls dazugeben. Den übrigen Koriander, Sojasoße, Essig, Honig und Saft der Zitrone hinzufügen und alles gut vermischen.

Anrichten:

Auf jeden Teller ein schönes Bett aus Rotkohlsalat geben und die Sommerrollen darauf drapieren. Den Ziegenkäse in fingerdicke Scheiben schneiden und neben die Sommerrollen legen. Den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den Dip entweder in einem kleinen Schälchen separat servieren oder über dem Gericht verteilen.

Tarik Rose am 04. Februar 2023

Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse

Für 4 Personen:

Für die Sommerrollen:

350 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer	1 Chili-Schote	1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie	Salz	0.5 TL Kreuzkümmel
0.5 Bio-Zitrone	2.5 EL Rotwein-Essig	3 EL Apfel-Balsamessig
4 EL Nussöl	1 EL Honig	3 EL Olivenöl
8 Blätter Reispapier	Haselnüsse	2 kl. Rollen Ziegenkäse
100 g Feldsalat	Pfeffer	

Für den Dip:

1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
3 EL salzarme Sojasoße	2 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Honig
0.5 Zitrone	Koriander	

Für die Sommerrollen:

Für die Füllung den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer abschaben (das geht am besten mit der Rückseite eines Messers oder mit einem Löffel) und ebenfalls fein würfeln.

Chilischole der Länge nach halbieren, das Innere herauskratzen und die Schote fein würfeln. Koriander und Petersilie fein hacken, ruhig auch die Stiele mit verwenden, sie geben dem Ganzen mehr Biss. Die Hälfte der Kräuter beiseitestellen, die andere Hälfte zum Rotkohl geben. Mit Salz, zerstoßenem Kreuzkümmel und dem Abrieb der Zitrone würzen. Essig, Nussöl, Honig und Olivenöl dazugeben. Handschuhe anziehen und den Rotkohl kräftig durchkneten, bis er spürbar weicher wird. Beiseitestellen und schön durchziehen lassen.

Reisblätter einzeln kurz in warmem Wasser einweichen, bis sie flexibel sind. Die Blätter auslegen und auf jedes Blatt mittig je nach Größe etwa 2-3 EL Rotkohlsalat geben. Die Blätter über die Füllung schlagen und zu einer Rolle formen. Die fertigen Rollen auf ein leicht feuchtes Tuch setzen und beiseitestellen.

Die Nüsse fein hacken und mit der restlichen Petersilie auf einen flachen Teller geben.

Die Ziegenkäse-Rollen mit ein wenig Honig und Olivenöl marinieren. Dann von allen Seiten in einer heißen Grillpfanne rundum anrösten. Dabei darauf achten, dass der Käse die ganze Zeit leicht in Bewegung bleibt, damit er nicht zerläuft. Den gebratenen Käse mit frischem Pfeffer würzen und rundum in der Petersilien-Nuss-Mischung wälzen.

Für den Dip:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in eine mittelgroße Schale geben. Ingwer abschaben, klein würfeln und ebenfalls dazugeben. Den übrigen Koriander, Sojasoße, Essig, Honig und Saft der Zitrone hinzufügen und alles gut vermischen.

Anrichten:

Auf jeden Teller ein schönes Bett aus Rotkohlsalat geben und die Sommerrollen darauf drapieren. Den Ziegenkäse in fingerdicke Scheiben schneiden und neben die Sommerrollen legen. Den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den Dip entweder in einem kleinen Schälchen separat servieren oder über dem Gericht verteilen.

Tarik Rose am 04. Februar 2023

Rotkohlsalat mit geschmorten Birnen und Feta

Für 4 Personen:

Für den Salat: :

600 g Rotkohl	5 Ingwer (frisch)	1 Bio-Orange
2 EL Rotwein-Essig	5 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup
1 Prise Zimt, gemahlen	Salz	1 Lorbeerblatt
1 Sternanis	1 rote Zwiebel	Petersilie (glatt)
4 EL Nussöl	60 g Feldsalat	50 g Haselnüsse
300 g Feta-Käse	Pfeffer	2 EL Honig

Für die Birnen:

2 Birnen	2 EL Olivenöl	8 Walnusskernhälften
2 Zweige Thymian	1 EL Apfelessig	Salz, Pfeffer

Rotkohl putzen, waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Kohlstreifen in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, 3 EL Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz zu den Rotkohlstreifen geben.

Alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt.

Lorbeerblatt und Sternanis untermischen. Den Rotkohlsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

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

Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen und die Hälfte der fein geschnitten Petersilie zugeben und untermengen. Nussöl angießen und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Birnen waschen, halbieren und entkernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenhälften darin von beiden Seiten anbraten. Die Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Zweige mit zu den Birnen geben. Mit Apfelessig ablöschen. Die Birnen leicht salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 6-8 Minuten dämpfen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für den Feta die Haselnüsse fein hacken.

Feta in vier gleich große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.

Käse leicht mit Pfeffer würzen, mit der restlichen Petersilie bestreuen, darauf die gehackten Haselnüsse geben und mit dem Honig beträufeln. Im vorgeheizten Ofen den Käse ca. 10 Minuten erwärmen.

Den Rotkohlsalat anrichten, den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den warmen Feta darauf geben. Die gebratenen Birnenhälften dazu geben und servieren.

Tarik Rose am 24. Februar 2023

Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat

Für 4 Personen

Für das Senf-Chutney:

2 EL Senfsaat (hell)	2 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl
100 ml Apfel-Balsamico	2 Stück Sternanis	1 EL Honig

Salz

Für die Senfsauce:

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
100ml Apfel-Balsamico	1EL Honig	200ml Gemüsebrühe
200 g saure Sahne	2EL körniger Senf	Salz, Pfeffer

Für Spinat und Eier:

1 rote Zwiebel	1 kg Blattspinat	8 Bio-Eier
1 EL Olivenöl	1EL Apfel-Balsamico	Salz, Pfeffer

Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abwaschen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.

Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.

Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen. Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren.

Tarik Rose am 24. Januar 2022

Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat

Für 4 Personen

Für das Senf-Chutney:

2 EL Senfsaat (hell)	2 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl
100ml Apfel-Balsamico	2 Sternanis	1 EL Honig

Salz

Für die Senfsauce:

2 roteZwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
100 ml Apfel-Balsamico	1EL Honig	200ml Gemüsebrühe
200 g saure Sahne	2EL körnigerSenf	Salz

Pfeffer

Für Spinat und Eier:

1 rote Zwiebel	1 kg Blattspinat	8 Eier
1 EL Olivenöl	1 EL Apfel-Balsamico	Salz

Pfeffer

Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abbrausen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen.

Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen.

Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.

Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.

Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren.

Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen.

Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren und alles servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Tarik Rose am 04. Dezember 2023

Shakshuka

Für 4 Personen

3 rote Spitzpaprikaschoten	400 g geschälte Tomaten	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
300 g Tomaten	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
1 EL flüssiger Honig	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	4 TL Harissa-Pulver
1 TL geräuch. Paprikapulver	2 Lorbeerblätter	Salz
4 Eier (M)	Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	40 g Parmesan	

Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, anschließend die Tomaten grob würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.

Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Paprika dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das weiße in dünne Ringe schneiden. Die grünen Teile zunächst beiseite stellen. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen.

Chilischote anschließend fein hacken.

Gemüseansatz mit Honig, Kreuzkümmel, Harissa, Paprikapulver, Lorbeer, Chili und 2 Prisen Salz würzen. Die frischen Tomatenwürfel und das Weiße der Frühlingszwiebel dazugeben und alles nochmals aufkochen.

Sobald die Tomaten angeschmolzen sind, das übrige Öl hinzufügen und mit einem Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse drücken.

In die Mulden je 1 Ei setzen und zugedeckt ca. 4-5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Die Petersilie hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln ebenfalls fein schneiden.

Zum Servieren Petersilie, Schnittlauch und Frühlingszwiebelgrün über die Shakshuka streuen. Nach Belieben etwas Parmesan darüber reiben. Dazu passt geröstetes Fladenbrot.

Tarik Rose am 17. Juni 2022

Spinat-Tomaten-Quiche

Für 1 Tarte:

350 g Dinkelmehl	180 g kalte Butter	0.5 TL Backpulver
1 Ei	250-300 g frischer Spinat	2 rote Zwiebeln
3-4 Zehen Knoblauch	200-250 g Kirschtomaten	300 g Ziegenfrischkäse
100 g gereifter Gouda	Salz, Pfeffer	1-2 TL Honig
Olivenöl	2 getrocknete Chilischoten	0.25 Bund Petersilie

Für den Mürbeteig Butter, Mehl, Ei, 1 Prise Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und mit den Händen oder einem Handmixer mit Knethaken durchkneten, bis der Teig die typische mürbe Konsistenz hat. Den Teig zu einer Kugel formen, in Backpapier wickeln und etwa 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Den Teig anschließend ausrollen, eine Quiche-Form (Durchmesser 28 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig bis zum Rand leicht überlappend in die Form geben. Vorsichtig mit einem spitzen Messer einige Male einstechen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad 10-15 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Den Spinat waschen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in etwas Olivenöl leicht anschwitzen. Den Spinat dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Alles mit etwas Pfeffer, Salz und Honig abschmecken, dann zum Abkühlen in eine Schale geben.

Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und die Kirschtomaten halbieren.

Nach 5 Minuten ist die Spinatfüllung ausreichend abgekühlt. Den Ziegenfrischkäse dazugeben, unterheben. Die Masse auf den Teig füllen und glatt streichen. Die halbierten Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht mit Pfeffer und Salz bestreuen. Dann den Käse darüber reiben und bei 180 Grad etwa 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

In der Zwischenzeit ein Chili-Petersilen-Öl herstellen. Dazu die getrockneten Chilis und die Petersilie fein schneiden. Mit Olivenöl und Salz verrühren.

Wenn die Quiche fertig gebacken ist, das Öl darauf verteilen und servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2022

Spinat-Tomaten-Quiche

Für 4 Personen

350 g Dinkelmehl, Type 630	Salz	½ TL Backpulver
180 g kalte Butter	1 Ei (Größe M)	300 g Blattspinat
2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
Pfeffer	1 TL Honig	250 g Kirschtomaten
100 g Gouda, mittelalt	300 g Ziegenfrischkäse	1 getrock. Chilischote
3 Stiele glatte Petersilie		
Außerdem:		
Dinkelmehl	Hülsenfrüchte	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Mürbeteig Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.

Butter in Stückchen und Ei zugeben und alles mit den Händen oder einem Handmixer mit Knet-
haken rasch glatt durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt etwa 20 Minuten im
Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch unterrüh-
ren, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Alles mit etwas Pfeffer, Salz und Honig abschmecken, zum Abkühlen in ein Sieb geben.

Eine Quiche-Form (Ø ca. 28 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und die Backform
damit auslegen. Den Teig mit einer Gabel öfter einstechen. Dann ein Backpapier darauf geben
und die Hülsenfrüchte zum Beschweren darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10-15 Minu-
ten blind vorbacken.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Gouda fein reiben.

Spinat unter den Ziegenfrischkäse heben.

Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers
entfernen.

Die Spinat-Ziegenkäse-Masse auf den vorgebackenen Teig geben und glattstreichen.

Die halbierten Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht mit
Pfeffer und Salz bestreuen.

Dann den geriebenen Käse darüber streuen. Quiche im heißen Ofen ca. 20 Minuten fertig ba-
cken.

In der Zwischenzeit ein Chili-Petersilien-Öl herstellen. Dazu die getrocknete Chilischote fein
schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
Chili und Petersilie mit restlichem Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken.

Die gebackene Quiche aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig aus der Form heben, das Chili-Petersilien-
Öl darüber träufeln und servieren.

Tarik Rose am 09. Mai 2022

Teig-Taschen mit Pilz-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Teigtaschen:

250 g Dinkelmehl	30 ml Kokosmilch	120 ml Wasser
0.25 Würfel Hefe	10 ml Olivenöl	1 Prise Salz

Für die Füllung:

100 g Austernpilze	100 g Shiitake-Pilze	2 rote Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	2 Tomaten	2 Stangen Staudensellerie
1 Chili- oder Peperoni	1 Bund Koriander	1 Limette
Ahornsirup	Olivenöl	Sojasoße
Balsam-Essig	Salz, Pfeffer	

Zum Garnieren: Sprossen

Für die Teigtaschen:

Milch und Wasser leicht erwärmen. Die Hefe hineingeben und in der Flüssigkeit auflösen. Zwei Drittel des Mehls in eine Rührschüssel geben. Das restliche Drittel in die Hefe-Milch rühren, dann in die Rührschüssel füllen. Etwas Olivenöl hinzufügen.

Die Masse in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Abdecken und 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Er sollte sich in der Zeit verdoppeln.

Arbeitsfläche und Hände mit Mehl bestäuben. Den Teig aus der Schüssel nehmen, kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen. Dann in gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugel etwas andrücken und mit einem Nudelholz in etwa 1 cm dicke Fladen rollen. Backpapier in der Größe eines halben Fladens zuschneiden. Die Fladenoberflächen mit Öl bepinseln. Das Backpapier auf die Hälfte der Fläche legen und die Teigfladen zusammenklappen. Etwas Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Darauf den Bambusdämpfer oder Dämpfeinsatz setzen. Das Wasser darf nicht höher als der Einsatzboden stehen. Auf die Innenfläche wieder Backpapier legen. Darauf die gefalteten Teigfladen legen.

Den Deckel auf den Bambusdämpfer oder Topf geben und die Teigtaschen etwa 10-15 Minuten im Dampf garziehen lassen. Danach entnehmen und das Backpapier entfernen.

Für die Füllung:

Pilze putzen und in längliche Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Shiitake außerdem die Stiele entfernen. Zwiebeln schälen. Einen Teil würfeln, den anderen in schmale Streifen schneiden. Tomaten ebenfalls würfeln, Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Chilischote entkernen, Knoblauch schälen. Beides fein hacken.

Koriander säubern und die Blätter von den Stielen zupfen.

Tomaten, Staudensellerie und die gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Korianderblätter unterheben. Einige Blätter zum Anrichten beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen. Nach 2-3 Minuten etwas Sojasoße, Essig und Knoblauch hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die gebratenen Pilze mit der Tomaten-Sellerie-Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bao-Buns aufklappen und mit der Pilz-Gemüse-Masse füllen.

Auf Teller geben und mit etwas Koriander oder Sprossen garnieren.

Tarik Rose am 29. Mai 2022

Wild

Reh-Burger mit Spitzkohl-Salat und Joghurt-Mayonnaise

Für 4 Portionen:

Für die Burger:

1 kg (am Knochen) Rehblatt	1 gestrichener EL Harissa	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 gehäufte EL Fenchelsaat	1 TL Meersalz	1 EL Honig
4 EL Olivenöl	3 Zweige Rosmarin	ein paar Blätter Salat
8 Scheiben Dinkeltoast		

Für den Spitzkohlsalat:

0.5 Spitzkohl	1 EL Honig	2 EL Apfel-Essig
3 EL Olivenöl	Salz	

Für den zuckerfreien Ketchup:

1 Zehe Knoblauch	350 g Fleischtomaten	60 g weiche Aprikosen
0.5 TL Harissa	1 Chilischote	1 kleines Stück Ingwer
Salz		

Für die Joghurt-Mayonnaise:

250 g griech. Joghurt	1 kleine Knoblauchzehe	0.5 Zitrone
1 Prise Harissa	0.5 TL Honig	Salz
4 EL Olivenöl		

Für die Burger:

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Silberhaut entfernen, da sie das gegarte Fleisch zäh macht. Das Fleisch in eine große Form legen. Fenchelsaat in einem Mörser fein zerreiben, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Fleisch mit Harissa, Paprikapulver, Fenchelsaat, Rosmarin und Salz würzen. Honig und Olivenöl darübergeben. Am besten Handschuhe anziehen und alles gleichmäßig und gut in das Fleisch einmassieren. Das Fleisch auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Den Backofen auf 80 Grad (Ober-/Unterhitze) stellen und das Fleisch auf dem Rost etwa 3 Stunden langsam garen. Eine Auffangschale unter das Fleisch stellen, um den abtropfenden Saft aufzufangen.

In der Zwischenzeit Ketchup, Joghurt-Mayonnaise und Spitzkohlsalat vorbereiten.

Für den Spitzkohlsalat:

Die eventuell schlappen Außenblätter des Spitzkohls entfernen. Den Kohl der Länge nach vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Zusammen mit Salz, Honig, Essig und Olivenöl etwa 1 Minute kräftig durchkneten, damit die Faser des Spitzkohls aufbricht und der Kohl weich wird. Anschließend ziehen lassen.

Für den zuckerfreien Ketchup:

Knoblauch schälen und grob hacken, Fleischtomaten waschen, Strunk entfernen und die Tomaten achteln. Softaprikosen in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben. Harissa, grob gehackte Chilischote, geschälten und in Scheiben geschnittenen Ingwer und 1 Prise Salz dazugeben und alles ganz fein pürieren. Bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.

Für die Joghurt-Mayonnaise:

Joghurt, Zitronensaft, Harissa, Honig, 1 gute Prise Salz und das Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und ganz kurz mit einem Stabmixer vermengen.

Burger fertigstellen:

Nach rund 3 Stunden sollte das Fleisch fertig sein. Es ist perfekt gegart, wenn es leicht zerfällt und sich die Knochen ohne jeden Widerstand aus dem Fleisch lösen lassen. Das fertige Fleisch mit zwei Gabeln oder den Händen in feine Fasern zerrupfen. Den gesammelten Bratensaft dazu mischen.

Nun die Burger bauen. Pro Burger 2 Scheiben Dinkelbrot toasten. Damit das Brot nicht durchweicht, auf die untere Toastscheibe jeweils 1 Salatblatt legen. Darauf etwas marinierten Spitzkohl, 1 guten EL Express-Ketchup und 1 gute Portion Fleisch geben. Zum Schluss ein paar Tropfen Olivenöl auf das Fleisch träufeln und 1 EL Mayonnaise darübergeben. Wer mag, gibt noch ein wenig frischem Pfeffer darauf.

Mit der zweiten Toastscheibe abdecken. Zum einfacheren Essen den Burger halbieren.

Tarik Rose am 18. März 2023

Reh-Kebab mit Naanbrot und Rotkohl-Salat

Für 4 Personen:

Zutaten	450 g Wildhackfleisch	0.5 Bund Petersilie
1 Zweig Rosmarin	2 Zehen Knoblauch	1 Ei
Harissa, Salz	50 g Dinkel-Paniermehl	

Für den Rotkohl-Salat:

0.25 Rotkohl	3 EL Honig	2 TL Salz
Pfeffer	7 EL Rotwein-Essig	4 EL Olivenöl
4 EL Nussöl		

Für das Naanbrot:

500 g Mehl	2 TL Backpulver	450 g Joghurt
3 EL Olivenöl	1.5 TL Salz	Öl

Für den Joghurt-Dip:

100 g griech. Joghurt	0.5 Zitrone	1 TL Honig
1 frische Chilischote	0.5 Bund Petersilie	Salz, Harissa
2 EL Olivenöl		

Petersilie inklusive der Stängel in feine Streifen schneiden, Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein hacken. Beides unter das Hack mischen und mit Salz und Harissa würzen.

Ei und etwas Paniermehl dazugeben. Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden, zur Hackmasse geben und alles mit den Händen gut durchmischen. Wer Frikadellen zubereiten möchte, nimmt statt Paniermehl pro Person 1 Scheibe in Wasser eingeweichten Dinkel Toast.

Die Hackfleischmasse auf Adana-Spieße kneten. Wichtig ist, dass das Hack so fest an die Spieße gedrückt wird, dass die Luft herausgedrückt wird, damit das Fleisch an den Spießen hält. Wer keine Adana-Spieße hat, formt das Fleisch einfach zu Frikadellen.

Die Spieße beziehungsweise Frikadellen in einer Pfanne oder auf dem Grill braten, bis sie röstbraun und gut durch sind.

Für den Rotkohl-Salat:

Den Strunk des Kohls herausschneiden und den Kohl in Streifen schneiden. In einer Schale mit Honig, Salz und frischem Pfeffer würzen. Essig, Oliven- und Nussöl hinzufügen.

Anschließend den Rotkohl mit den Händen (dazu am besten Handschuhe anziehen) fest durchkneten, damit die Struktur des Kohls aufbricht und er weicher wird.

Für das Naanbrot:

Mehl und Backpulver mischen. Joghurt, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Fläche zu Fladen ausrollen und in einer Pfanne in Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun ausbacken.

Für den Joghurt-Dip:

Petersilie inklusive der Stängel in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen und mit Joghurt und Honig vermischen. Chili klein hacken und mit der Petersilie hinzufügen. Mit etwas Salz, 1 Prise Harissa und Olivenöl würzen und alles gut vermischen.

Anrichten:

Den Salat in die Mitte der Teller legen, die Spieße in kleinere Teile schneiden und auf den Salat legen. Mit Joghurt-Dip und Naanbrot servieren.

Tipp: Aus dieser Kombi lässt sich auch gut ein Döner machen. Dazu das Brot vorsichtig aufschneiden, füllen und in etwas Backpapier wickeln, damit es beim Essen nicht kleckert.

Tarik Rose am 30. Juli 2023

Reh-Keulen-Steaks mit Kürbis-Stampf und Pilzen

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

4 (à 150-200 g) Rehkeulen-Steaks Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für den Stampf:

1 kg Hokkaido-Kürbis	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 Stück Ingwer	Olivenöl	1 TL Kurkuma
1 TL Harissa	250 ml Gemüsebrühe	0.5 Bund Petersilie
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Für die Pilze:

400 g gemischte Pilze	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl
1 EL Apfel-Balsamessig	1 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette:

1 EL Apfel-Balsamessig	2 EL Kürbiskernöl	1.5 EL Olivenöl
0.5 Bund Petersilie	0.5 Bund Schnittlauch	0.5 Bund Kerbel
1 rote Zwiebel	8 Mandeln	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Rehkeule gut säubern, dabei Sehnen und Silberhäute entfernen. Das Fleisch in Portionsstücke schneiden und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stücke rundum goldbraun darin anbraten. Das Fleisch pfeffern, auf einen Gitterrost legen und etwa 15-20 Minuten bei milder Hitze im Ofen zu Ende garen. Die Rehkeulen-Steaks sollten innen noch schön rosa sein und eine Kerntemperatur von 58-60 Grad haben.

Für den Stampf:

Kürbis schälen (bei Hokkaido kann die Schale dranbleiben), entkernen und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin etwas anschwitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch dazugeben und ebenfalls etwas anschwitzen. Mit Kurkuma, Harissa und Pfeffer aus der Mühle würzen. Etwas Brühe angießen, aber nicht zu viel! Der Kürbis soll in der Flüssigkeit nur schmoren, nicht wie in einer Suppe kochen. Garzeit etwa 10-15 Minuten. Am Ende die Flüssigkeit abgießen und auffangen. Das Gemüse grob stampfen und nach und nach etwas Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gehackte Petersilie hinzufügen und den Stampf mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Pilze:

Pilze (z.B. Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge) putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 3-4 Minuten den Knoblauch, etwas Apfel-Balsamessig und Ahornsirup dazugeben. Die Hitze reduzieren und die Pilze fertig garen. Dabei noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vinaigrette:

Essig und Öle in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kräuter, Zwiebel und Mandeln fein hacken und hinzufügen. Salzen und pfeffern.

Wie folgt anrichten: Kürbisstampf auf Teller geben. Darauf die Pilze setzen. Die Rehkeulen-Steaks in Tranchen schneiden und auf die Pilze legen. Die Vinaigrette auf das Fleisch und rund um das Püree träufeln. Mit Petersilie garnieren.

Tarik Rose am 13. November 2022

Reh-Rouladen mit Kartoffel-Muffins und Spitzkohl

Für 4 Personen

4 Rouladen	10 getrocknete Aprikosen	1 Zweig Rosmarin
1 TL Senf	Salz, Olivenöl	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen		

Für die Muffins:

400 g Pellkartoffeln	4 Eier	100 g Butter
1 TL Backpulver	270 g Mehl	100 g Pecorino
1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer	12 Scheiben Lardo

Für den Spitzkohl-Salat:

1 Spitzkohl	10 g Ingwer	1 EL milder Honig
2 EL Apfel-Balsamico	Walnussöl	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für das Petersilien-Pesto:

1 Bund Petersilie	6 EL Olivenöl	120 g Mandeln
90 g Pecorino	2 TL Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone		

Aprikosen würfeln, Rosmarin fein hacken und beides in eine Schale geben. Mit Senf und Salz würzen und verrühren. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Tipp: Es ist kein Problem, wenn die Zwiebeln schon keimen, der grüne Keim kann mitverarbeitet werden. Tarik Rose empfiehlt den Knoblauch nicht zu pressen, da sonst zu viele Bitterstoffe freigesetzt werden.

Zwiebeln und Knoblauch zu der Aprikosenmasse geben, vermengen und kurz durchziehen lassen. Das Fleisch von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die durchgezogene Aprikosen-Füllung auf dem Fleisch verteilen. An einer Seite etwas Platz am Rand lassen, um die Rouladen besser aufrollen zu können. Die Rouladen von der Seite, auf der die Füllung bis zum Rand reicht, einrollen. Mit Spießen oder Rouladenringen zusammenstecken, außen leicht salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz rundum kräftig anbraten.

Dann bei niedriger Temperatur etwa 10-15 Minuten durchgaren lassen. Die Rouladen dabei immer wieder wenden.

Für die Muffins:

Eier mit 1 guten Prise Salz schaumig aufschlagen. Ausgekühlte Pellkartoffeln (am besten vom Vortag) schälen, durch eine Kartoffelpresse geben oder mit einem Stampfer zerdrücken. Die Butter in einem Topf unter regelmäßigem Rühren erhitzen, bis sich braune Flocken bilden. Die braune Butter über die gepressten Kartoffeln geben, kurz vermischen, dann in die aufgeschlagenen Eier geben. Backpulver, Mehl und 1 Prise Salz hinzufügen. Käse in die Masse reiben. Rosmarin klein schneiden und dazugeben. Mit Pfeffer würzen und alles zu einem Teig verarbeiten.

Pro Person 2 Muffinförmchen nach Bedarf erst mit Backpapier, dann mit Speck auslegen.

Den Kartoffelteig in die Förmchen geben und etwa 25-30 Minuten bei 140 Grad backen.

Für den Spitzkohl-Salat:

Spitzkohl vierteln. Den Strunk herausschneiden, den Spitzkohl in Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Die Ingwerschale nur abschaben, da sich darunter die besten Inhaltsstoffe befinden, den Ingwer würfeln und zum Spitzkohl geben.

Honig, Balsamico, etwas Walnussöl, Olivenöl und je 1 gute Prise Salz und Pfeffer zum Spitzkohl geben und alles mit den Händen kräftig durchkneten.

Für das Petersilien-Pesto:

Petersilie inklusive Stiele schneiden und in ein höheres Gefäß geben. Olivenöl und Mandeln dazugeben. Den Käse in das Gefäß reiben. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen. Für den Frischekick etwas Zitronenabrieb hinzugeben. Zum Schluss alles mit einem Stabmixer pürieren.

Anrichten:

Das Pesto auf den Tellern verteilen, den Spitzkohl-Salat dazugeben. Je 1 Roulade und 2 Kartoffel-Muffins darauf drapieren und servieren.

Tarik Rose am 30. Juli 2023

Rehfilet-Spieße mit Sellerie und Kirsch-Chutney

Für 4 Personen:

1 kleine Sellerieknolle	300 g frische Kirschen	7 EL gereifter Balsamico
350 g Rehfilet	Olivenöl	Salz, Pfeffer, Öl

Sellerie schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe von beiden Seiten mit Salz würzen und kräftig damit einreiben. Anschließend in einer Grillpfanne oder auf dem Grill anbraten, bis die Selleriescheiben Farbe angenommen haben. Sie sollten noch Biss haben. Aus der Grillpfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 80 Grad etwas nachziehen lassen.

Die Kirschen entsteinen, mit gereiftem Balsamico übergießen und etwas frischen Pfeffer darüber mahlen. Wer keinen gereiften Balsamico hat, kann auch einfachen Balsamico im Verhältnis 5:1 mit Honig vermischen und die Kirschen darin marinieren.

Die Rehfilets waschen, trocken tupfen und vorhandene Silberhaut entfernen, da sie das gegarte Fleisch zäh macht. Die Filets in etwa daumendicke Streifen schneiden und in Wellenform auf Spieße ziehen. Etwas Salz daraufgeben und kurz ziehen lassen. Anschließend in einer Grillpfanne oder auf dem Grill etwa 4-5 Minuten von beiden Seiten braten.

Wenn das Fleisch gar ist, Sellerie aus dem Ofen nehmen und jeweils 1 Scheibe auf jeden Teller legen. Ein paar Tropfen Öl auf die Selleriescheiben geben und mit etwas frischem Pfeffer würzen. Die Fleischspieße darauf legen, rechts und links davon je etwas Kirsch-Chutney geben.

Tipp:

Anstelle von Wildfleisch eignet sich auch Rinderfilet.

Frank Rosin

Tarik Rose am 18. März 2023

Wurst-Schinken

Blutwurst-Ravioli mit Sauerkraut-Soße

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

1/2 Zwiebel	1/2 Apfel	1 EL Butter
200 g Blutwurst		

Für die Sauce:

1/2 Zwiebel	1 EL Butter	200 g Sauerkraut
Salz	Zucker	100 ml Weißwein
150 g Sahne	Pfeffer	

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für Füllung und Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in etwa 5 mm feine Spalten schneiden und diese dann fein würfeln.

In einer Pfanne Butter erhitzen. Hälfte der gewürfelten Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann die Apfelwürfel zugeben und anschwitzen.

Die Blutwurst aus der Hülle lösen und in Stücke schneiden. Wurststücke mit in die Pfanne zu den Apfelwürfeln geben und schmelzen lassen. Anschließend die Pfanne zur Seite ziehen.

Für die Sauce in einem Topf Butter erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Das Sauerkraut zugeben und mit je einer Prise Salz und Zucker würzen. Weißwein und Sahne angießen und das Kraut ca.

15 Minuten sacht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen.

Jeweils 1 TL Apfel-Blutwurst-Füllung mit etwas Abstand zueinander auf die Nudelbahn setzen. Die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Den Sauerkrautansatz in einen Mixer geben und pürieren, bis die Sauce schaumig ist. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken.

Sauerkrautsauce in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und die Ravioli darauf anrichten.

Tarik Rose am 02. Februar 2023

Index

- Apfel, 72, 73
Aubergine, 28, 30, 83–85
Avocado, 17
- Bällchen, 39
Bauch, 76
Bein-Scheiben, 61
Birne, 93
Blumenkohl, 5, 26, 66, 76
Blutwurst, 110
Bohnen, 34, 43, 66–68
Bouillabaisse, 6
Braten, 58, 68
Brathähnchen, 34
Bratklops, 38, 44, 45
Brokkoli, 87
Burger, 42, 87
- Chicoree, 2, 19, 80
Couscous, 26
- Eier, 94, 95
Ente, 36
Erbsen, 31, 48, 80
- Filet, 63
Fisch-Filet, 19, 20
Fisch-Stäbchen, 7
Fladenbrot, 104
Fleisch, 56, 57, 62, 66, 67
Forellen-Filet, 8
Frikassee, 31
Frischkäse, 87, 97, 98
- Garnelen, 53
Grünkohl, 10
Gratin, 85
Gurke, 4, 7, 38, 41, 60, 86
- Hähnchen, 32, 33
Hähnchen-Brust, 26
Hähnchen-Schenkel, 28, 30
Hähnchen-Spieß, 26
Hüfte, 59
- Hüftsteak, 59, 66
Hühner-Brust, 27
Hering, 11
Huhn, 24, 35
- Käse, 74
Kürbis, 105
Kabeljau, 6
Kabeljau-Filet, 10, 12, 13, 18
Knödel, 15, 24, 36
Kohlrabi, 44
Kotelett, 77
- Lachs-Filet, 7, 14, 17
Lachs-Forelle, 4
Lasagne, 40
Linsen, 21, 52
- Möhren, 6, 10, 15, 21, 24, 31, 32, 34, 39, 40,
53, 56, 57, 61, 64, 88, 89
Mangold, 27
Maronen, 15, 24, 72
- Nudeln, 110
- Pak-Choi, 64
Paprika, 6, 43, 59, 82–84
Pastinaken, 6, 10, 15, 21, 24, 31, 32, 39, 40,
53, 56, 57, 61, 64, 89
Pilze, 18, 31, 33, 36, 53, 61, 62, 64, 89, 99,
105
Porree, 45, 66
- Räucherfisch, 9
Rösti, 62, 63, 89, 90
Rücken, 48
Radicchio, 72
Radieschen, 7, 48, 87
Ragout, 58, 62
Reh, 102, 104–106
Reh-Filet, 107
Reis, 5, 43, 64, 86
Rettich, 17, 44, 60, 73
Rinder-Hack, 39–43

Rippen, 60
Roastbeef, 68
Rote-Bete, 48, 63, 72
Rotkraut, 15, 24, 42, 58, 72, 91–93, 104
Roulade, 56, 57
Rucola, 30

Sauerkraut, 110
Schellfisch, 20
Schoten, 34, 43, 48, 61, 64, 68, 84, 88, 96, 97
Sellerie, 31, 64, 73, 74, 85, 99, 107
Shakshuka, 96
Spargel, 48, 53
Spinat, 9, 12, 13, 38, 77, 94, 95, 97, 98
Spitzkohl, 20, 33, 39, 89, 102, 106
Surf-and-Turf, 60
Sushi, 17

Tafelspitz, 64
Teig-Taschen, 99, 110
Tintenfische, 52
Topinambur, 56, 57, 77

Vegan, 82, 83, 90

Wolfsbarsch, 21

Zander-Filet, 5, 7
Ziegenkäse, 84, 91, 92, 97, 98
Zucchini, 28, 30, 84