

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Tim Mälzer

2019-2023

85 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Bayerisches Sauerkraut	2
Geschmorter Rosenkohl	2
Pommes frites mit Panko-Hülle	3
Süßkartoffel-Sellerie-Püree	3
Dessert	5
Apfel-Butterkuchen vom Blech	6
Bananen-Karamell-Dessert	6
Grießflammeri mit Früchten	7
Honigkuchen-Apfel-Tiramisu	7
Joghurt-Bällchen mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott	8
Mallorquinischer Mandelkuchen	8
Pfirsich-Kuchen upside down	9
Rotwein-Birnen mit Vanillesoße und Mandeln	9
Schoko-Schmarrn mit Mango-Kompott	10
Sizilianische Torte	11
Süße Frühlingsrollen auf Rhabarber-Kompott	12
Yorkshire-Pudding mit Kürbis-Püree und Birnen	13
Fisch	15
Fisch auf Spinat unter der Kruste	16
Gegrillter Fisch mit Gemüse-Vinaigrette	17
Lachs à la bordelaise mit Knackerbsen-Salat	18
Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Blattsalat	19
Pastilla mit Nudeln und Kabeljau	20
Reis-Eintopf mit Fisch und Meeresfrüchten	20

Geflügel	21
Brathähnchen-Salat	22
Cajun-Hähnchen mit Rauch-Kartoffeln	23
Enten-Keulen mit Rotkohl	24
Halbe Hähnchen mit Kartoffel-Bohnen-Salat	25
Hühner-Frikassee mit Spargel und Risi-Bisi	26
Knusprige Gans mit Bayrisch-Kraut	27
Knuspriges Backhendl	28
Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen	28
Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen	29
Oliven-Huhn im Bratschlauch	30
Perlhuhn aus dem Ofen mit Champignons	31
Reistopf mit Huhn und Schweine-Rippchen	32
Hack	33
Italienische Hack-Bällchen mit Pasta	34
Mangold-Rouladen mit Hackfleisch-Füllung	35
Innereien	37
Gebratene Geflügel-Leber mit Nudeln	38
Kalb	39
Kalb-Schnitzel mit Haselnuss-Butter und Radicchio	40
Kalb-Schnitzel mit Linsen-Gemüse	41
Lamm	43
Geschmorte Lamm-Schulter mit Kräuter-Salsa	44
Geschmorte Lamm-Schulter mit Kräuter-Salsa	45
Lamm-Rücken mit Pilz-Ragout und Spargel	46
Meer	47
Reis-Eintopf mit Mandeln, Fisch und Meeresfrüchten	48
Spargel-Tarte mit Garnelen	49
Spinat-Klößchen mit Parmesan-Soße und Garnelen	50

Rind	51
Roastbeef mit Ofen-Kartoffeln	52
Salat	53
Apfel-Möhren-Salat mit Nüssen	54
Gemischter Salat	54
Kartoffel-Salat mit Feldsalat	54
Kopfsalat mit Erdbeer-Vinaigrette	55
Kopfsalat mit Erdbeer-Vinaigrette	55
Kräuter-Salat mit Möhren und Portulak	56
Mango-Salat mit Rucola	56
Salat mit Kürbis-Vinaigrette und Maronen	57
Tomaten-Salat mit Maracuja-Dressing und Garnelen	57
Schwein	59
Knuspriger Teriyaki-Schweine-Bauch	60
Konfierter Schweine-Nacken mit Pommes	60
Schweine-Braten mit knuspriger Schwarte	61
Schweine-Filet im Gewürzmantel mit Sauerkraut	62
Spareribs	62
Spareribs	63
Soßen	65
Barbecue-Soße	66
Suppen	67
Mallorquinischer Kohl-Eintopf	68
Reis-Suppe mit Rindfleisch und Salsiccia	68
Vegetarisch	69
Frittierte Kartoffel-Bällchen mit Möhren-Püree	70
Gegrilltes Gemüse	71
Kartoffel-Risotto mit Parmesan	71
Kräuter-Pasta mit Schmand	72

Kürbis-Frittata mit Endivien-Salat	73
Pasta mit Grünkohl	74
Pochiertes Ei mit Rote-Bete-Kresse-Salat	74
Spaghetti mit vegetarischer Bolognese	75
Spanische Pizza mit Gemüse	75
Spanische Pizza	76
Vorspeisen	77
Pilz-Creme-Suppe mit gebratenen Pilzen	78
Rote-Bete-Suppe mit Krabben und Croûtons	79
Würzige Mais-Suppe	79
Wild	81
Geschmorte Kaninchen-Keulen	82
Geschmortes Kaninchen	82
Geschnetzelttes aus der Reh-Keule	83
Wurst-Schinken	85
Blätterteigtaschen mit Paprikawurst	86
Bratwurst auf asiatische Art	86
Bratwurst mit Kartoffel-Haube	87
Currywurst mit selbstgemachter Soße	87
Russischer Eiersalat mit Pellkartoffeln	88
Index	89

Beilagen

Bayerisches Sauerkraut

Für 5 Personen

800 g Sauerkraut	3 Zwiebeln	1 Äpfel
2 EL Olivenöl	20 g Flomen	Gänseschmalz
1 TL Kümmel	2 EL Ahornsirup	250 ml Quittensaft
100 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	

Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und 1,5 cm klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Äpfel dazugeben und kurz mitdünsten. Flomen fein schneiden und untermischen. 2 Minuten dünsten, bis der Flomen geschmolzen ist. Mit Kümmel und Ahornsirup würzen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen.

Das abgetropfte Sauerkraut unter die Zwiebeln mischen, mit Quittensaft und Brühe ablöschen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tim Mälzer am 07. Dezember 2019

Geschmorter Rosenkohl

Für 4 Portionen

600 g Rosenkohl	1 säuerlicher Apfel	1,5 EL Zucker
1 EL Butter	Zimt, Salz	100 ml Gemüsebrühe
Limettensaft		

Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter teilen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

1,5 EL Zucker in einer Pfanne hellbraun schmelzen. Apfelspalten und 1 EL Butter dazugeben und hellbraun karamellisieren.

Mit Zimt und Salz würzen. Rosenkohlblätter dazugeben und kurz mitbraten.

Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Tim Mälzer am 23. Februar 2019

Pommes frites mit Panko-Hülle

Für 4-6 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	2 Eiweiß	1 TL Limetten-Abrieb
2 EL Limettensaft	1 TL Zucker	Salz
1 EL edels. Paprikapulver	200 g Pankobrösel	2 l neutrales Öl

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden, in reichlich kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und in einer flachen Schale ausdampfen lassen.

Eiweiß, Limettenschale, Limettensaft, Zucker, eine Prise Salz und 3 EL Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren.

Pankobrösel und Paprikapulver im Blitzhacker fein mahlen. In eine große Schüssel geben.

Öl in einem hohen weiten Topf erhitzen. Kartoffeln portionsweise erst durch die Eiweißmischung ziehen, dann in den Bröseln panieren. Kartoffeln nach und nach ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten goldbraun frittieren.

Pommes mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren salzen.

Tim Mälzer am 04. Mai 2019

Süßkartoffel-Sellerie-Püree

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln	700 g Süßkartoffeln	300 g Knollensellerie
Salz	2 EL Butter	frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Limettensaft		

Kartoffeln, Süßkartoffeln und Sellerie schälen, in gleich große Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Salzen und bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten weich garen.

Gemüse abgießen und kurz ausdampfen lassen. Mit Butter, Muskat und Limettensaft in eine Küchenmaschine geben und fein zerkleinern. Eventuell mit Salz nachwürzen.

Tim Mälzer am 21. März 2020

Dessert

Apfel-Butterkuchen vom Blech

Für 1 Blech

25 g Hefe	200 ml lauwarme Milch	400 g Mehl
110 g Zucker	220 g weiche Butter	2 Eier (M)
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	700 g Äpfel	2 EL Zitronensaft
2 Zweige Rosmarin	3 EL Honig	100 g Pinienkerne

Hefe in die Milch bröseln und darin unter Rühren auflösen. Mehl, 70 g Zucker, 50 g weiche Butter, Eier und Hefemilch mit den Knethaken eines Handrührers 5 Minuten lang gut verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt 40 Minuten gehen lassen.

Inzwischen 150 g weiche Butter, 40 g Zucker und den Zimt zu einer sehr cremigen Zimtbuttermischen. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Mit Zitronensaft mischen.

Den Teig auf ein gefettetes tiefes Backblech (40 x 30 cm) geben. Mit bemehlten Händen gleichmäßig auf dem Blech auseinanderdrücken. Weitere 20 Minuten gehen lassen.

Erst die Zimtbuttermischen in Flöckchen, dann die Äpfel auf dem Teig verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im unteren Ofendrittel 20-25 Minuten backen.

Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Honig, 2 EL Butter und Rosmarin dazugeben und leicht erhitzen. Alles über dem heißen Kuchen verteilen. Lauwarm servieren.

Tim Mälzer am 30. November 2019

Bananen-Karamell-Dessert

Für 4 Personen

1 Dose gezuckerte Kondensmilch	2 Bananen	2 EL Zitronensaft
100 g Haferflockenkekse	300 g griech. Joghurt 10%	

Einen Topf mit 3 Lagen Küchenpapier auslegen, die geschlossene Kondensmilchdose hineinlegen und vollständig mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Stunden kochen lassen.

Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kekse bis auf 2 Stück grob zerbröseln und auf 4 Gläser verteilen.

Bananen und Joghurt in die Gläser schichten. Die Kondensmilchdose öffnen. Die entstandene Karamellcreme glatt rühren und auf dem Joghurt verteilen. Die übrigen Kekse halbieren und in die Creme stecken.

Wichtiger Hinweis:

Bitte gezuckerte Kondensmilch verwenden und keine normale Kondensmilch. Den Kochtopf während des Kochens der Kondensmilchdose regelmäßig kontrollieren.

Tim Mälzer am 08. Februar 2020

Grießflammeri mit Früchten

4 Portionen	2 (Klasse M) Eier	Salz
4 EL Zucker	650 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Vanille-Schote
100 g Weizengrieß	4 EL brauner Zucker	375 g Beerenfrüchte

Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und 30 Sekunden weiterschlagen.

Eigelbe mit 50 ml Milch verrühren. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. 600 ml Milch und das Vanillemark in einem Topf aufkochen. Grieß einrieseln lassen und unter Rühren bei milder Hitze dicklich einkochen. Topf vom Herd ziehen.

Eigelbmischung zügig unterrühren, Eischnee unterheben. Alles noch einmal sehr kurz aufkochen. In 4 ofenfeste Förmchen füllen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Flammeri mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner karamellisieren. Beeren verlesen, putzen und dazu servieren.

Tim Mälzer am 02. Februar 2019

Honigkuchen-Apfel-Tiramisu

Für 4 Portionen

175 g Honigkuchen	4 EL Zucker	150 ml brauner Rum
500 g Mascarpone	50 g Walnusskerne	300 g Apfelkompott

Honigkuchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Toaster leicht rösten.

3 EL Zucker in einem Topf schmelzen und goldgelb karamellisieren. Mit Rum ablöschen, aufkochen und nach Belieben flambieren. Bei mittlerer Hitze einkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Mascarpone und 1 EL Zucker vorsichtig und nur kurz verrühren. Walnusskerne grob hacken.

Honigkuchen grob zerzupfen, in eine tiefe Form (etwa 18 cm Durchmesser) legen, mit dem Rum beträufeln und Apfelkompott darüber verteilen. Mit Mascarpone bedecken und mit den gehackten Walnusskernen bestreuen.

Tim Mälzer am 26. Januar 2019

Joghurt-Bällchen mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott

Für 4-6 Portionen

500 g griech. Sahnejoghurt	800 g Rhabarber	50 g Zucker
Salz	1 Vanille-Schote	500 g Erdbeeren
100 g Cantuccini	3 EL Pistazien	

Ein Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem sauberen Mulltuch auslegen. Joghurt hineinfüllen und gleichmäßig verteilen. Das Tuch über dem Joghurt zusammenfalten. Joghurt mit einem kleinen Teller und einer Konservendose beschweren. 48 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Rhabarber, 1 Prise Salz und 50 ml Wasser dazugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Vanille-Schote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark zum Rhabarber geben und alles zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Erdbeeren putzen und halbieren. Den gekochten Rhabarber durch ein Sieb streichen und die so gewonnene Soße unter die Erdbeeren mischen.

Cantuccini und Pistazien im Blitzhacker zerkleinern und in eine flache Schale geben. Mit feuchten Händen aus dem Joghurt Bällchen formen und in den Bröseln wälzen. Mit dem Kompott anrichten.

Tim Mälzer am 10. August 2019

Mallorquinischer Mandelkuchen

Für 12 Stücke

1 EL Butter	200 g gemahlene Mandeln	6 (Kl. M, getrennt) Eier
Salz	200 g Zucker	2 TL Zitronenschale
1 Msp. Zimtpulver	2 TL Backpulver	100 ml Olivenöl
3 EL Puderzucker		

Eine Springform mit der Butter fetten und mit 2 EL gemahlenden Mandeln ausstreuen. Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit dem Quirl eines Handrührers steif schlagen. 100 g Zucker unter Rühren einrieseln lassen und 1 Minute weiter schlagen.

Eigelbe, 100 g Zucker, Zitronenschale und Zimt mindestens 2 Minuten cremig rühren. Mandeln und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Olivenöl unter die Eigelbmasse rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

Den Teig in die Springform geben und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf einem Rost im unteren Ofendrittel 50-60 Minuten backen. Anschließend vollständig abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Sehr gut schmeckt dazu Orangenkompott.

Tim Mälzer am 08. Juni 2019

Pfirsich-Kuchen upside down

2 EL Butter	5 EL flüssiger Honig	6 Pfirsiche
12 Amaretti	10 Amaretti	3 Zweige Rosmarin
300 g Mehl	3 TL Backpulver	150 g weiche Butter
150 g Zucker	2 TL Zitronen-Abrieb	Salz
4 (Kl. M) Eier	150 ml Milch	

Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier bespannen. Den Springformring mit 1 EL Butter fetten.

Honig und 1 EL Butter in Flöckchen auf dem Boden verteilen. Pfirsiche halbieren und die Steine entfernen. Anstelle des Steins jeweils 1 Amaretti-Keks in jede Pfirsichhälfte legen und diese dicht an dicht, mit der Schnittfläche nach unten auf den Honig setzen.

Die Nadeln von den Rosmarin-Zweigen abstreifen und fein hacken. Mit Mehl und Backpulver mischen. Weiche Butter mit Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen der Küchenmaschine mindestens 5 Minuten schaumig schlagen. Eier nacheinander dazugeben und je $\frac{1}{2}$ Minute unterrühren. Mehlmischung in mehreren Portionen abwechselnd mit Milch zügig unter die Eimasse rühren.

Den Teig über den Pfirsichen verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad im unteren Ofendrittel 45 Minuten backen (Umluft 160 Grad). Den Kuchen 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig vom Ring lösen, auf eine Kuchenplatte stürzen und lauwarm abkühlen lassen. Nach Geschmack mit zusätzlichem Honig beträufeln und mit Schlagsahne servieren.

Tim Mälzer am 13. April 2019

Rotwein-Birnen mit Vanillesoße und Mandeln

Für 4 Personen):

600 ml Rotwein	500 ml Kirschsafft	150 g Zucker
1 Stange Zimt	4 Kapseln Kardamom	1 Vanille-Schote
4 Birnen	1 TL Speisestärke	4 EL gebrannte Mandeln
300 g Vanille-Eis	200 ml Schlagsahne	3 EL Mandellikör

Rotwein mit Kirschsafft, Zucker, Zimt, Kardamom und halbiertes Vanilleschote in einem hohen, schlanken Topf aufkochen. Die Birnen schälen, und 15-20 Minuten im Sud kochen. Vom Herd ziehen und im Sud auskühlen und gleichzeitig marinieren lassen.

Die Soße abgießen und auf etwa 200 ml einkochen. Mit der in wenig Wasser gelösten Speisestärke binden. Leicht abkühlen lassen. Mandeln grob hacken. Vanilleeis in einer Schüssel antauen lassen, Sahne steif schlagen. Vanilleeis und Mandellikör verrühren, Sahne unterheben.

Die Birnen mit dem gebundenen Sud, Vanillesoße und Mandeln servieren.

Tipp:

Den restlichen Sud als Glühwein servieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Schoko-Schmarrn mit Mango-Kompott

Für 4-6 Portionen):

Schoko-Schmarrn:

5 (Klasse M) Eier	250 ml Milch	180 g Mehl
30 g Kakaopulver	2 EL Vanille-Zucker	Salz
4 EL Zucker	4-6 EL Butter	80 g Schokodrops

Mango-Kompott:

2 reife Mangos	150 ml Orangensaft	Salz
1 TL Limetten-Abrieb		

Zunächst das Mango-Kompott zubereiten (siehe unten).

Dann für den Schmarrn Eier trennen. Eigelb mit Milch verquirlen. Mehl, Kakaopulver und Vanille-Zucker in einer Schüssel mischen. Milchmischung nach und nach dazugeben, mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen. 2 EL Zucker unter Rühren einrieseln lassen und 10 Sekundeniterrühren. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Je 1 EL Butter in 2 beschichteten Pfannen (20 cm Durchmesser) schmelzen. Teig hineingießen und mit den Schokodrops bestreuen. Im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf einem Rost auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten zu Ende backen.

Die Schmarrn mit je 1-2 EL Zucker bestreuen und je 1 EL Butter an den Pfannenrand geben. Schmarren mit 2 Holzspateln in Stücke zerteilen und kurz karamellisieren. Auf eine Platte geben und mit dem Mango-Kompott servieren.

Tipp: Wer nur 1 beschichtete Pfanne hat, bereitet die Schmarrn nacheinander zu und hält die erste Portion im Ofen warm.

Mango-Kompott:

Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. In einem Topf zusammen mit dem Orangensaft und 1 Prise Salz aufkochen. Mit geriebener Limettenschale würzen.

Tim Mälzer am 09. Februar 2019

Sizilianische Torte

Für 6 Portionen

3 (Klasse M) Eier	220 g und 2 EL Zucker	Salz
120 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	750 g Ricotta
1 Vanille-Schote	200 g kandierte Früchte	80 g Zartbitter-Schokolade
12 EL Maraschino-Likör	25 g Pistazienkerne	200 ml Schlagsahne

Eier, 120 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen eines Handrührers mindestens 5 Minuten dick-cremig aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen und in 2 Portionen mit einem Schneebesen unter die Eimasse heben.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech (40 x 30 cm) streichen. Im Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 7-9 Minuten goldgelb backen. Sofort auf ein mit 2 EL Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen und abkühlen lassen. Backpapier abziehen.

Ricotta in einem feinen Sieb 4 Stunden abtropfen lassen. 100 g Zucker mit 100 ml Wasser und dem Mark der Vanille-Schote 5 Minuten kochen. Dabei gelegentlich durchrühren. Anschließend etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Kandierte Früchte würfeln, Kuvertüre hacken. Nacheinander Zuckersirup, Früchte und Kuvertüre unter den Ricotta rühren.

Aus dem Biskuit zwei Teile jeweils in Größe einer Auflaufform (ca. 28 x 15 cm) ausschneiden. Die Auflaufform leicht ölen und mit Klarsichtfolie auslegen. Ein Biskuitteil in die Form legen, mit 4 EL Maraschino beträufeln und mit der Hälfte der RicottaMasse bestreichen. Mit den Biskuitresten belegen und ebenfalls mit 4 EL Maraschino beträufeln. Mit dem restlichen Ricotta bestreichen und mit dem zweiten Biskuitteil abschließen. Etwas andrücken, mit dem restlichem Maraschino beträufeln und 4 Stunden kaltstellen.

Pistazien hacken. Sahne mit 1 EL Zucker steif schlagen. Die Cassata aus der Form stürzen und mit der Sahne bestreichen. Mit Pistazien bestreut servieren.

Tim Mälzer am 28. Juni 2019

Süße Frühlingsrollen auf Rhabarber-Kompott

Für 4-6 Portionen):

Frühlingsrollen:

50 g geschälte Mandeln	50 g getrocknete Aprikosen	2 Milchbrötchen
2 (Klasse M) Eier	150 ml Schlagsahne	1 TL Zitronen-Abrieb
Salz	1 TL Zitronensaft	3 EL Zucker
12 Blätter Frühlingsrollenteig	1 (Klasse M) Eiweiß	1 l neutrales Öl
6 Kugeln Vanille-Eis	1 EL Puderzucker	

Rhabarberkompott:

600 g Rhabarber	1 Vanille-Schote	50 g brauner Zucker
-----------------	------------------	---------------------

Anrichten:

4-6 Kugeln Vanille-Eis

Frühlingsrollen:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Aprikosen klein würfeln, Eier trennen.

Brötchen grob würfeln und mit Eigelben, Sahne und Zitronenschale in einer Schüssel zu einer glatten Masse verarbeiten. Mandeln und Aprikosen unter die Brötchenmasse mischen.

2 Eiweiß, 1 Prise Salz und 1 TL Zitronensaft in einem hohen Gefäß steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und kurz weiterschlagen. Den Eischnee unter die Brötchenmasse heben.

Je 2 Teigblätter versetzt aufeinanderlegen. Die Brötchenmasse mittig darauf verteilen. Teigränder mit Eiweiß bepinseln. Erst die seitlichen Ecken über die Masse legen, dann die Teigblätter locker darum aufrollen.

Öl in einem hohen Topf erhitzen. Die Frühlingsrollen darin bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rhabarberkompott:

Rhabarber putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Vanille-Schote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Zucker, 4 EL Wasser, Rhabarber, Vanillemark und Vanille-Schote in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Anrichten:

Frühlingsrollen mit Vanille-Eis und Rhabarberkompott anrichten und mit Puderzucker bestreut servieren.

Tim Mälzer am 16. Februar 2019

Yorkshire-Pudding mit Kürbis-Püree und Birnen

Für 4 Personen

Yorkshire-Pudding:

150 ml Milch	2 mittelgroße Eier	130 g Mehl
Salz	12 EL neutrales Öl	

Kürbispüree:

400 g Hokkaido-Kürbis	4 EL Olivenöl	150 ml Birnensaft
1 Birne	1-2 EL Zitronensaft	1 EL Butter
50 g geriebener Parmesan		

Ein Muffinblech auf ein Backblech geben und im heißen Ofen bei 220 Grad vorheizen. Milch, Eier, Mehl und 1 Prise Salz in einen Messbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. 10 Minuten quellen lassen.

In 6 Mulden des heißen Muffinblechs je 2 EL neutrales Öl geben und 5 Minuten im Ofen erhitzen. Anschließend den Teig in die 6 Mulden verteilen und auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Umluft ist dabei nicht empfehlenswert.

Yorkshire-Pudding aus dem Muffinblech nehmen und mit Kürbispüree sowie Birnenspalten füllen.

Kürbispüree:

Kürbis entkernen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis dazugeben und 2 Minuten andünsten.

Salzen und mit Birnensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten zugedeckt schmoren.

Birne vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Birnenspalten darin auf jeder Seite 2-3 Minuten grillen. Butter zum Kürbis geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen, pfeffern und den Käse untermischen.

Püree in den Yorkshire-Pudding füllen und mit den Birnen-Spalten garnieren.

Tim Mälzer am 25. Mai 2019

Fisch

Fisch auf Spinat unter der Kruste

Für 4 Personen

6 Fäden Safran	1 gehäufter EL Butter	1 gehäufter EL Mehl
400 ml Hühnerbrühe	100 ml Schlagsahne	Salz, Muskatnuss
5 Stiele Estragon	250 g Filet vom Lachs	250 g Filet vom Wolfsbarsch
250 g kleine Garnelen	Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	500 g Blattspinat	1 Eigelb
4 Platten Blätterteig		

Safranfäden in 1 EL warmem Wasser einweichen. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin bei milder Hitze 1 Minute anschwitzen. Brühe nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, mit Sahne aufgießen. Aufkochen und mit Salz, Safran und Muskat würzen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren circa 10 Minuten köcheln lassen.

Vom Estragon die Blätter abzupfen und fein hacken. Fisch in 3 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit den Garnelen in eine Schale geben und mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Öl und Zitronensaft dazugeben und alles gründlich mischen.

Spinat kräftig ausdrücken, grob hacken und unter die Soße mischen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Soße und Fischmischung in 4 ofenfeste Förmchen (ca. 10 cm Durchmesser) füllen. Blätterteigplatten etwa 12 cm breit ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Rand der Förmchen mit Eigelb bepinseln. Die Förmchen straff mit Blätterteig bedecken und diesen am Rand gut festdrücken. Mit Eigelb bepinseln. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten hellbraun backen.

Tim Mälzer am 30. März 2019

Gegrillter Fisch mit Gemüse-Vinaigrette

Für 4-6 Portionen

Fisch:

1,5 kg Wolfsbarsch	Salz	6 EL Olivenöl
1 EL Knoblauchöl	3 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie

Gemüse-Vinaigrette:

2 Zucchini	2 rote Paprika	2 grüne Spitzpaprika
8 Frühlingszwiebeln	1 Bund Dill	1 Bio- Zitrone
150 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Fisch:

Den Fisch gründlich waschen und trocknen. Innen und außen salzen. Eine große Pfanne oder ein Blech auf dem heißen Grill erhitzen. Olivenöl hinzugeben und den Fisch anbraten. Von jeder Seite 6-8 Minuten braten. Mit Knoblauchöl beträufeln.

Inzwischen den Stielansatz von den Tomaten entfernen und die Tomaten klein würfeln. Petersilie hacken. Beides kurz vor dem Servieren zum Fisch in die Pfanne geben. Mit der Gemüse-Vinaigrette servieren.

Gemüse-Vinaigrette:

Zucchini in circa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren und entkernen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen.

Das Gemüse 8-10 Minuten auf einem Grill rösten. Von den Paprikaschoten die schwarze Haut abziehen, von den Frühlingszwiebeln die äußerste Schicht entfernen. Paprika und Zucchini fein würfeln. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Dill fein hacken. Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen.

Gemüse in einer Schüssel mit Dill, Olivenöl, Zitronenschale und -saft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tim Mälzer am 01. Juni 2019

Lachs à la bordelaise mit Knackerbsen-Salat

Für 4 Portionen

Lachs:

4 Lachsfilets (à 160 g)	3 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Estragon	1-2 EL Tomatenmark
2 Zehen Knoblauch	80 g Semmelbrösel	100 g weiche Butter

Salat:

200 g Knackerbsen	Salz	1 Bund Radieschen
250 ml Buttermilch	3 Stiele Minze	2 EL Olivenöl
Pfeffer		

Lachsfilets in eine geölte, ofenfeste Form geben. Mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Petersilie grob hacken. Zusammen mit Estragon, Tomatenmark, Knoblauch und Semmelbröseln in einen Blitzhacker geben und fein zerhacken. Salzen und pfeffern. Butter gleichmäßig untermengen.

Die Bröselmischung auf dem Fisch verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene circa 12-15 Minuten goldbraun backen (Umluft nicht empfehlenswert). Anschließend bei Bedarf unter dem Backofengrill bei 250 Grad 1-2 Minuten gratinieren.

Salat:

Knackerbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Buttermilch, Minzblättchen, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Schneidestab pürieren. Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen, 10 Minuten durchziehen lassen und zum Lachs servieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Blattsalat

Für 4 Personen

Lachs:

3 EL Ahornsirup	3-4 EL Sojasoße	Pfeffer
700 g Lachsfilet	3 EL Mehl	5 EL Olivenöl

Salat:

30 g Pekannüsse	3-4 EL Ahornsirup	4-5 EL Limettensaft
6 EL Olivenöl	Salz	150 g Blattsalat
1 Bund Kerbel	1 Bund Dill	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch		

Ahornsirup mit Sojasoße und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Lachs in 4 Stücke schneiden und mit der Haut nach oben auf eine tiefe Platte oder flache Schale legen. Marinade darübergießen und 15-30 Minuten marinieren.

Mehl in einen tiefen Teller geben. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischstücke mit der Hautseite ins Mehl drücken, dann mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten hellbraun braten.

Mit Salat und Kartoffel-Sellerie-Püree servieren.

Salat:

Für die Vinaigrette die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. In einer Schüssel Ahornsirup, Limettensaft, Olivenöl und Salz mischen.

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen.

Kerbelblätter und Dillspitzen abzupfen, Petersilienblättchen hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, gut miteinander vermischen und kurz vor dem Servieren die Vinaigrette darübergerben.

Tim Mälzer am 24. Mai 2019

Pastilla mit Nudeln und Kabeljau

Für 3 Personen

100 g Fadennudeln	Salz	je 1 rote, grüne Paprikaschote
2 Zehen Knoblauch	80 g getrock. Datteln	10 g frischer Ingwer
9 EL Olivenöl	1/2-1 TL Harissa-Paste	1/2 TL Kurkumapulver
10 Stiele Koriander	5 Stiele Petersilie	1-2 EL Zitronensaft
300 g Kabeljaufilet	6 Blätter Yufka-Teig	40 g flüssige Butter
300 g griech. Sahnejoghurt	gemischte Kräuter	Zucker, Pfeffer

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Datteln würfeln, Ingwer schälen und fein reiben.

3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika, Knoblauch, Ingwer und Datteln darin kurz anbraten. Mit der scharfen arabischen Gewürzpaste Harissa und Salz würzen. Nudeln und Kurkuma untermischen. Koriander- und Petersilienblättchen hacken und untermischen. Mit Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Fisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Yufka-Teigblatt auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Mit flüssiger Butter komplett bestreichen, ein zweites 45 Grad gedreht darauflegen, ebenfalls mit Butter bestreichen und darauf ein drittes Teigblatt legen.

Ein Viertel der Nudelmischung und die Hälfte des Fisches mittig auf die Nudelblätter geben. Ein weiteres Viertel der Nudelmischung darüber verteilen.

Die Teigecken nacheinander über die Füllung legen, dabei mit Butter bestreichen und gut verschließen. Restlichen Teig, Nudelmischung und Fisch ebenso zu einem zweiten Päckchen verarbeiten. 6 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nacheinander beide Teigpäckchen erst auf der gefalteten Seite bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten, dann wenden und weitere 3 Minuten braten.

Joghurt mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Pastilla kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, in Stücke schneiden, mit Joghurt und den gemischten Kräutern wie Schnittlauch, Koriandergrün, Minze anrichten.

Tim Mälzer am 19. Oktober 2019

Reis-Eintopf mit Fisch und Meeresfrüchten

Für 4-6 Personen

150 g Staudensellerie	150 g Möhren	4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	500 g Krustentiere	4 EL Öl
200 ml trockener Weißwein	2 l Fischfond	200 g Fischfilet
250 g Risotto-Reis	50 g gehackte Mandeln	Zucker, Salz

Staudensellerie putzen, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles fein würfeln. Die Krustentiere nach Belieben längs halbieren.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Fischfond dazugeben und aufkochen. Fisch, Krustentiere, Reis und Mandeln hinzufügen. Alles mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) offen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 20-25 Minuten garen. Dazu passt frisches Baguette.

Tim Mälzer am 17. April 2019

Geflügel

Brathähnchen-Salat

Für 2-4 Portionen):

200 g Erbsen	1 kl. Knolle Fenchel	150 g Blumenkohl
10 getrock. Aprikosen	$\frac{1}{2}$ gegartes Brathähnchen	5-7 EL Zitronensaft
Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer
6 EL Öl		

Erbsen in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Fenchel putzen, halbieren, den Strunk keilförmig herauschneiden und die Knolle in dünne Streifen schneiden. Blumenkohl putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Aprikosen in Streifen schneiden.

Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und die Haut entfernen. Fleisch in Würfel schneiden. Mit dem Gemüse und den Aprikosen mischen und mit Zitronensaft, Zucker, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Öl untermischen und alles mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Tim Mälzer am 01. Juni 2019

Cajun-Hähnchen mit Rauch-Kartoffeln

Für 4 Personen

Cajun-Hähnchen:

4 (à 250 g) Hähnchenkeulen	Salz, Pfeffer	4 Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch	6 Tomaten	7 EL Olivenöl
4 Lorbeerblätter	1 Mango	1 Bund glatte Petersilie
1 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL Pimentkörner	6 Muskatblüten
1-2 getrock. rote Chilischoten	1 EL helle Senfsaat	1 EL getrock. Oregano
1 EL getrock. Thymian	2 EL edels. Paprikapulver	1 Limette

Rauch-Pellkartoffeln:

1 kg kl., festk. Kartoffeln	500 g geräuch. Schinkenknochen	2 EL Kreuzkümmel
2 Lorbeerblätter		

Cajun-Hähnchen:

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Haut von den Keulen abziehen, wenn nötig abschneiden.

Haut mit Salz und Pfeffer würzen und flach auf ein Backblech legen. Mit einem Ofengitter beschweren. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 40 Minuten knusprig backen. Die Temperatur in den letzten 10 Minuten auf 180 Grad erhöhen.

Zwiebeln und Knoblauch im Blitzhacker zerkleinern und in eine Schale geben. Den Stielansatz von den Tomaten entfernen. Tomaten im Blitzhacker fein zerkleinern.

Hähnchenkeulen im Gelenk teilen. 4 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und die Keulen darin rundherum etwa 5 Minuten hellbraun anbraten, dann salzen. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3 EL Öl in den Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Lorbeer und Tomaten dazugeben, aufkochen und die Hähnchenkeulen darauf verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Minuten schmoren. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilien-Blättchen fein hacken.

Für das Cajun-Gewürz Pfefferkörner, Piment, Muskatblüten (Macis), Chili und Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Gewürze abkühlen lassen und im Mörser fein zerreiben. Oregano, Thymian und Paprikapulver untermischen. Eintopf mit 1-2 EL der Cajun-Mischung würzen. Mango und Petersilie untermischen.

Mit Rauchkartoffeln und der knusprigen Hähnchenhaut servieren.

Rauch-Pellkartoffeln:

Schinkenknochen mit 2,5 l Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Kartoffeln gründlich waschen und zusammen mit Lorbeer und Kreuzkümmel zum Schinkenfond geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und zum Cajun-Hähnchen servieren.

Tim Mälzer am 20. April 2019

Enten-Keulen mit Rotkohl

Für 4 Personen

1 kg Rotkohl	Salz	2 EL Zucker
4 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz	3 Lorbeerblätter
3-4 EL Rotwein-Essig	4 (à 300 g) Entenkeulen	1 EL Honig
1 TL Five-Spice-Gewürz	1 TL edels. Paprikapulver	2 EL Olivenöl
1 säuerlicher Apfel	2-3 EL Johannisbeergelee	

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer großen Schüssel mit Salz und Zucker würzen und mit den Händen kräftig durchkneten. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Kohl und Lorbeerblätter dazugeben und 5 Minuten unter Rühren mitdünsten. 3 EL Essig sowie Rotwein oder Geflügelbrühe dazugießen und aufkochen.

Von den Entenkeulen den Oberschenkelknochen herausschneiden. Honig, Five-Spice-Gewürz, Paprikapulver, Salz und 2 EL Wasser verrühren. Olivenöl kräftig unterrühren. Entenkeulen mit dem Würzöl einreiben, dabei gründlich einmassieren.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Den Bräter mit dem Rotkohl ohne Deckel auf den Ofenboden stellen und ein Ofengitter in die mittlere Schiene schieben. Die Entenkeulen so auf das Gitter legen, dass sie über dem Bräter liegen und das austretende Fett in den Rotkohl tropfen kann. Entenkeulen 75 Minuten braten. Nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren.

Apfel schälen und raspeln. Rotkohl und Entenkeulen aus dem Ofen nehmen. Äpfel unter den Rotkohl mischen, mit Johannisbeergelee, Essig und Salz abschmecken.

Tim Mälzer am 19. Januar 2019

Halbe Hähnchen mit Kartoffel-Bohnen-Salat

Für 4 Personen:

Zutaten	1 kg festk. Kartoffeln	4 Zehen Knoblauch
8 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	2 Bio-Hähnchen à 1,4 kg
500 g grüne Bohnen	Salz, Pfeffer	

Für das Pesto:

1 Bund Petersilie	5 Stiele Basilikum	2 Bio-Zitronen
150 ml Olivenöl	30 g ital. Hartkäse	Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehen halbieren. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Nadeln von den Rosmarinzweigen darüberstreuen.

Die Hähnchen am besten mit einer Geflügelschere halbieren. Dabei die Wirbelsäule heraus-schneiden und die Flügel abschneiden. Hähnchenhälften auf die Kartoffeln legen, salzen und mit Olivenöl beträufeln. Öl mit den Händen einmassieren. Im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 45-60 Minuten braten.

Sollten sie am Ende noch nicht die gewünschte Bräune haben, unter dem heißen Backofengrill einige Minuten nachbräunen.

Inzwischen die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für das Pesto:

Die Schale der Zitronen fein abreiben. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen, zusammen mit der Zitronenschale und dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in dünne Scheiben schneiden, grob zerbröseln und unter das Pesto mischen.

Anrichten:

Die Hähnchenhälften auf Teller legen. Bohnen und Pesto auf die Kartoffeln geben und auf dem Blech vorsichtig mischen. Mit etwas Zitronensaft würzen.

Tim Mälzer am 22. Mai 2021

Hühner-Frikassee mit Spargel und Risi-Bisi

Für 4 Personen:

Zutaten	1 Zwiebel	4 Hähnchenkeulen
1.5 l Wasser	3 Lorbeerblätter	0.5 TL schwarze Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren	3 Nelken	Salz
100 ml Weißwein	500 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel
Zucker	150 g kleine Champignons	2 EL Butter
50 ml Schlagsahne	Cayenne-Pfeffer	1 Spitzer Zitronensaft
4 Stiele Estragon		

Für den Reis mit Erbsen:

250 g Basmati-Reis	Salz	1 Zwiebel
2 EL Butter	100 g tiefgekühlte Erbsen	100 ml Hühnerbrühe

Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer mit Alufolie ausgelegten Pfanne dunkelbraun rösten. Zusammen mit Hähnchenkeulen, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Nelken, Salz, Weißwein und Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen, dann 30 Minuten bei milder Hitze sieden.

Inzwischen den weißen Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Vom grünen Spargel nur die trockenen Enden abschneiden. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden. In kochendem, mit Zucker und Salz gewürztem Wasser 2-4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Champignons putzen.

Hähnchenkeulen aus der Brühe nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Hähnchenkeulen häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und grob zerpuffen.

Die Brühe durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und aufkochen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren und aufschäumen. Etwa die Hälfte der Brühe dazugießen, aufkochen. Sahne und Champignons hinzufügen und 5 Minuten sanft kochen lassen. Spargel und Hähnchenfleisch dazugeben und weitere 8-10 Minuten garen. Mit Salz, 1 Prise Cayenne-Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Estragonblätter fein hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Für den Reis mit Erbsen:

Basmati-Reis in reichlich kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, salzen.

Erbsen und Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Hühnerbrühe dazugeben, aufkochen und bei sehr milder Hitze zugedeckt 5-10 Minuten gar ziehen lassen.

Zum Hühnerfrikassee servieren.

Tim Mälzer am 10. April 2021

Knusprige Gans mit Bayrisch-Kraut

Für 4 Personen

Gans:

1 Gans	2 Orangen	3 Zwiebeln
2 TL Beifuß	2 Lorbeerblätter	Salz

Soße:

1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	4 EL Öl
500 g Gänseklein	Hühnerklein	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	8 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
300 ml Rotwein	750 ml Geflügelbrühe	1 TL Speisestärke

Gans:

Von der Gans das Bauchfett, die vorhandenen Innereien und den Hals für die Zubereitung der Soße beiseitestellen. Die Flügelenden abhacken und ebenfalls für die Soße verwenden.

Die Gans innen und außen unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocknen. Orangen in Stücke schneiden, Zwiebeln grob würfeln. Alles mit Beifuß und Lorbeer mischen und die Gans damit füllen. Keulen locker mit Küchengarnt zusammenbinden. Die Gans kräftig mit Salz einreiben. Mit der Brustseite nach unten auf ein tiefes Blech setzen. 100-200 ml Wasser angießen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 30 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Die Gans wenden und weitere 2,5 Stunden garen. Nach 1 Stunde das erste Mal, dann alle 30 Minuten mit dem ausgetretenen Fett begießen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.

Soße:

Suppengrün und Gemüsezwiebel putzen und grob würfeln. In einem weiten Topf oder Bräter mit Öl hellbraun anbraten.

Inzwischen Gänseklein grob hacken und Innereien grob würfeln. Alles zum Gemüse geben und bei starker bis mittlerer Hitze circa 15 Minuten braun anrösten. Salzen, Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, mit Wacholderbeeren und Lorbeerblättern würzen. 200 ml Rotwein dazugießen und vollständig einkochen lassen. Den restlichen Wein dazugießen und ebenfalls circa 5-10 Minuten einkochen lassen. Geflügelbrühe dazugießen und aufkochen lassen. Bei milder Hitze 25 Minuten schmoren.

Die Soße durch ein feines Sieb in einen anderen Topf oder eine Schüssel gießen. In ein Fettkännchen füllen und stehen lassen, bis sich der Fond vom Fett trennt. Fond in einen kleinen Topf gießen, erneut aufkochen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Fond rühren, erneut gut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gans tranchieren und mit Soße, Sauerkraut und Kartoffelstampf servieren.

Tim Mälzer am 07. Dezember 2019

Knuspriges Backhendl

Für 4 Portionen

1 kleines (1,5 kg) Hähnchen 150 g Mehl 4 (Klasse M) Eier
200 g Semmelbrösel 1,5 l Pflanzenöl 2 Bio- Zitronen
Salz, Pfeffer

Hähnchenkeulen und -brüste sowie die Flügel auslösen. Keulen im Gelenk teilen, das Fleisch am Knochen einschneiden.

Brüste halbieren und das Fleisch leicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl, Eier und Semmelbrösel jeweils getrennt in flache Schalen geben. Eier mit Schlagsahne verquirlen, salzen und pfeffern.

Hähnchenteile nacheinander erst im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Eimischung ziehen und in den Bröseln wenden. Brösel leicht andrücken.

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Hähnchenteile bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten goldbraun backen. Hähnchenteile aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Tim Mälzer am 09. Februar 2019

Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen

Für 4 Personen:

Für das Kräuter-Hähnchen:

2 Zweige Rosmarin 1 Bund glatte Petersilie 6 Stiele Thymian
100 ml Olivenöl 2 Zehen Knoblauch 3 Bio-Zitronen
4 Maispoularden-Brüste Salz, Pfeffer

Für das Tandoori-Hähnchen:

4 Hähnchenkeulen 1.5 EL Tandoori-Paste 200 g griechischer Joghurt
1 EL Honig

Für das Kräuter-Hähnchen:

Kräuter fein hacken und in eine flache Schale geben. Olivenöl dazugeben, Knoblauchzehen dazupressen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch dazugeben und gut mit dem Kräuteröl mischen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Maispouladen-Brüste mit der Haut nach oben auf ein Blech legen. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25-35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten mit etwas Marinade bepinseln.

Für das Tandoori-Hähnchen:

Hähnchenkeulen häuten, im Gelenk halbieren und das Fleisch mehrmals leicht einschneiden.

Tandoori-Paste mit Joghurt und Honig in einer flachen Schale verrühren.

Hähnchenkeulen in die Marinade geben und die Marinade am besten mit den Händen gut auf dem Fleisch verteilen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Hähnchenkeulen auf ein Blech geben. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25 bis 35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten mit etwas Marinade bepinseln.

Tim Mälzer am 15. Mai 2021

Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen

Für 4 Personen

Kräuterhähnchen:

2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie	6 Stiele Thymian
100 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch	3 Zitronen (dünne Schale)
4 Maispoulardenbrüste	Salz, Pfeffer	

Tandoori-Hähnchen:

4 Hähnchenkeulen	1-2 EL Tandoori-Paste	200 g griech. Joghurt
1 EL Honig		

Kräuterhähnchen:

Kräuter fein hacken und in eine flache Schale geben. Olivenöl dazugeben, Knoblauchzehen dazupressen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch dazugeben und gut mit dem Kräuteröl mischen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Maispoulardenbrüste mit der Haut nach oben auf ein Blech legen. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25-35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten mit etwas Marinade bepinseln.

Tandoori-Hähnchen:

Hähnchenkeulen häuten, im Gelenk halbieren und das Fleisch mehrmals leicht einschneiden.

Tandoori-Paste mit Joghurt und Honig in einer flachen Schale verrühren. Hähnchenkeulen in die Marinade geben und die Marinade am besten mit den Händen gut auf dem Fleisch verteilen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Hähnchenkeulen auf ein Blech geben. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25 bis 35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten mit etwas Marinade bepinseln.

Tim Mälzer am 28. September 2019

Oliven-Huhn im Bratschlauch

Für 2-3 Personen:

500 g kleine neue Kartoffeln	3 rote Zwiebeln	1 (1,2 kg) Brathähnchen
Salz	1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin	2 Zehen Knoblauch	100 ml Weißwein
6 EL Olivenöl	100 g schwarze Oliven	

Kopfsalat:

1 kleiner Kopfsalat	1 säuerlicher Apfel	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Senf	4 EL Apfel-Essig	50 ml Apfelsaft
Salz und Pfeffer	6 EL Olivenöl	

Kartoffeln gründlich waschen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Hähnchen innen und außen abspülen, trocken tupfen und salzen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.

Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten, im Mörser zerstoßen. Petersilie, Rosmarinnadeln, Knoblauch, Weißwein und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz und dem Pfeffer würzen.

Das Hähnchen in eine flache Schale geben und mit der Petersilienmarinade rundherum einreiben. Ein Stück Bratschlauch nach Packungsanweisung zuschneiden und auf einer Seite verschließen. Kartoffeln, Zwiebeln und Oliven in den Bratschlauch geben. Hähnchen und restliche Marinade dazugeben und den Bratschlauch verschließen.

Auf ein Backblech setzen und auf der Oberseite mittig 1 cm breit einschneiden. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 1 Stunde garen. Mit Kopfsalat servieren.

Kopfsalat:

Kopfsalat putzen und waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen.

Apfel vierteln, entkernen und in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Apfelstücke in eine Schüssel geben. Honig, Senf, Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben und alles gut mischen. Kopfsalat untermischen.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Perlhuhn aus dem Ofen mit Champignons

Für 2-4 Personen

1 Perlhuhn (1,2 kg)	6 Zweige Rosmarin	5-6 Scheiben grüner Speck
4 Scheiben Bacon	8 Schalotten	200 g Champignons
4 EL Öl	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	3 Lorbeerblätter
200 ml Weißwein	200-250 ml Fleischbrühe	

Perlhuhn gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die unteren Flügelknochen sowie die Unterschenkel im Gelenk abschneiden. Die Haut über der Brust jeweils mit einem Löffelstiel lösen. 4 Zweige Rosmarin zwischen Haut und Fleisch stecken. Den grünen Speck leicht überlappend auf die Brust legen und mithilfe von 2 Rosmarinzweigen und Küchegarn fixieren. Kräftig mit Salz würzen.

Durchwachsenen Speck in Streifen schneiden. Schalotten halbieren, Pilze putzen und halbieren. Öl in einem Bräter erhitzen. Das Perlhuhn von beiden Brustseiten je 2 Minuten anbraten. Perlhuhn aus dem Bräter nehmen und die Speckstreifen, Schalotten und Pilze darin hellbraun anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten.

Lorbeerblätter hinzufügen, salzen, pfeffern. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit 100 ml Fleischbrühe aufgießen.

Perlhuhn in den Bräter setzen und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 45-60 Minuten braten. Umluft ist dabei nicht empfehlenswert. Huhn aus dem Bräter nehmen.

Bratensaft mit den Pilzen und Schalotten in einen Topf geben, mit 100-150 ml Fleischbrühe verdünnen und aufkochen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Servieren:

Das Perlhuhn tranchieren und zusammen mit dem Champignon-Gemüse servieren. Als weitere Beilage passt YorkshirePudding mit Kürbispüree.

Tim Mälzer am 25. Mai 2019

Reistopf mit Huhn und Schweine-Rippchen

Für 7 Personen

4 Hühnerkeulen	600 g Schweinerippchen	400 g Zwiebeln
300 g Staudensellerie	4 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
1 EL Fenchelsaat	Salz, Pfeffer	1 Chilischote
3 Zehen Knoblauch	200 ml Weißwein	1 Zitrone
3 Artischocken	0.1 g Safranfäden	400 g Tomaten
8 EL Rundkornreis	150 g Erbsen	3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin	3 EL Kapern	

Hühnerkeulen und Schweinerippchen in circa 3-4 Zentimeter große Stücke zerteilen. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und klein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin mindestens 5 Minuten goldbraun anbraten. Tomatenmark und Fenchelsaat dazugeben und kurz mitrösten. Salzen, Chilischote und Knoblauch dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und 2 l Wasser dazugießen. Sellerie und Zwiebeln hinzufügen, alles aufkochen und 35-40 Minuten offen bei mittlerer Hitze garen.

Inzwischen die Zitrone auspressen und den Saft mit $\frac{1}{2}$ l Wasser mischen.

Artischocken putzen und das Heu entfernen. Die Böden sofort in das Zitronenwasser legen.

Safran in 100 ml kaltem Wasser einweichen.

Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.

Tomaten grob hacken und in den Eintopf geben. 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Reis in den Eintopf geben.

Artischocken in Spalten schneiden und zusammen mit Erbsen, Thymian und Rosmarin ebenfalls dazugeben. Mit Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren den Safran zum Eintopf geben und eventuell nachsalzen. Nach Belieben mit Kapern servieren.

Tim Mälzer am 25. Januar 2020

Hack

Italienische Hack-Bällchen mit Pasta

Für 4 Portionen

1 (vom Vortag) Brötchen	100-150 ml Schlagsahne	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	3 rote Paprikaschoten	1 rote Pfefferschote
10 EL Olivenöl	Salz, Zucker	1 ½ EL edels. Paprikapulver
1 gehäufter EL Tomatenmark	750 ml Tomatensaft	3 TL getrockneter Oregano
1 Bund glatte Petersilie	250 g gemischtes Hackfleisch	1 (Klasse M) Ei
Pfeffer	350 g Spaghetti	einige Blättchen Basilikum
80 g geriebener Parmesan		

Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in einer flachen Form mit Sahne übergießen. 15 Minuten einweichen.

Inzwischen 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Paprika putzen und fein würfeln. Pfefferschote hacken. Gemüse mit 3 EL Öl in einer großen Pfanne andünsten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und ½ EL Paprikapulver würzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatensaft und 2 TL Oregano hinzufügen und erhitzen. Bei milder Hitze 10 Minuten schmoren.

Petersilienblättchen fein hacken. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. 1 TL getrocknetes Oregano mitdünsten. Zusammen mit den Brötchen, Hack, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig durchmischen. Hackmasse zu kleinen Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne mit 4 EL Olivenöl rundherum 5 Minuten hellbraun anbraten. Die Hackbällchen in die Paprikasoße geben und zugedeckt 10 Minuten garziehen lassen.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, in eine große Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Soße und Fleischbällchen darüber verteilen, mit Basilikumblättchen und Parmesan bestreut servieren.

Tim Mälzer am 28. Juni 2019

Mangold-Rouladen mit Hackfleisch-Füllung

Für 4 Personen

16 Blätter Mangold	150 g Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl	800 g geschälte Tomaten	200 ml Geflügelbrühe
100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer, Zucker	6 Stiele Petersilie
75 g milde schwarze Oliven	400 g gemischtes Hack	4 EL griech. Sahnejoghurt
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	125 g Basmati-Reis	Olivenöl

Mangoldstiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Blätter waschen und abtropfen lassen, die Stiele anderweitig verwenden. Blätter in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Für die Tomatensoße Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem ofenfesten Topf mit Deckel erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten hinzugeben und mit einem Kochlöffel grob zerstoßen.

Weißwein und Brühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen.

Für die Füllung Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Oliven grob hacken. Hack mit Joghurt, Oliven und Petersilie vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Den ungegarten Reis untermischen.

Auf einem Küchentuch jeweils 2 Mangoldblätter überlappend aufeinanderlegen. Die Hackmasse in 8 Portionen teilen. Je 1 Portion Hackmasse auf dem unteren Drittel der Mangoldblätter verteilen. Die Längsseiten der Mangoldblätter über die Füllung klappen und die Mangoldblätter vom unteren gefüllten Drittel her aufrollen.

Mangoldpäckchen nebeneinander in den Topf geben, zugedeckt im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten garen.

Mangoldpäckchen mit der Soße anrichten, mit etwas Olivenöl beträufelt und mit Minze verziert servieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Innereien

Gebratene Geflügel-Leber mit Nudeln

Für 4 Personen

4 Schalotten	600 g Geflügelleber	3 EL Öl
2 EL Butter	3 EL Mehl	150 ml weißer Portwein
3 Wacholderbeeren	4 Lorbeerblätter	1 Gewürznelke
250 ml Geflügelbrühe	300 g breite Bandnudeln	Salz
1½ Äpfel	1 EL Zucker	½ Bund Schnittlauch
150 ml Schlagsahne	Pfeffer	Zitronensaft

Schalotten fein würfeln. Von der Geflügelleber die Sehnen abschneiden.

Öl und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mehl auf einen Teller geben und die Leber darin wälzen. Überschüssiges Mehl abklopfen und die Leber in der Pfanne von jeder Seite circa 1,5 Minuten hellbraun anbraten.

Leber auf einen Teller geben und die Schalotten in derselben Pfanne glasig braten. Mit Portwein ablöschen und aufkochen.

Wacholderbeeren grob im Mörser anstoßen. Mit Lorbeerblättern und der Nelke zu den Schalotten geben. Brühe dazugießen und aufkochen. Bei milder Hitze circa 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Äpfel vierteln, entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. In einer Pfanne in 1 EL Butter hellbraun braten, mit etwas Zucker würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sahne steif schlagen und in die Soße geben. Leber dazugeben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Leber mit Nudeln und Apfelspalten sowie mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tim Mälzer am 13. April 2019

Kalb

Kalb-Schnitzel mit Haselnuss-Butter und Radicchio

Für 4 Personen

2 runder Radicchio	4 EL Balsamico	600 g dünne Kalbsschnitzel
4 TL grober Senf	5 EL Mehl	20 Salbeiblätter
6 EL Butter	8 EL Haselnussgrieß	Salz
Pfeffer	Meersalzflocken	Olivenöl

Radicchio längs vierteln und mit etwa 1 TL Salz in einen Gefrierbeutel geben. Balsamico hinzufügen und den Salat im Beutel mit den Händen mehrmals leicht quetschen. 20-30 Minuten ziehen lassen.

Aus dem Beutel nehmen und auf Teller verteilen.

Alternativ kann man den Salat zuvor in der Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.

Die Schnitzel portionieren, jeweils in 2-3 Teile schneiden und zwischen Klarsichtfolie oder in einem Gefrierbeutel flach klopfen. Jedes Schnitzel auf einer Seite mit $\frac{1}{2}$ TL Senf bestreichen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl circa 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und zu dem Radicchio auf die Teller legen. Salbeiblätter und Butter in die Schnitzelpfanne geben und aufschäumen lassen. Haselnussgrieß hinzufügen und alles 1 Minute braten. Mit Pfeffer würzen und sofort über den Schnitzeln verteilen.

Mit Meersalzflocken würzen und servieren.

Tim Mälzer am 06. Dezember 2020

Kalb-Schnitzel mit Linsen-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

200 g Möhren	200 g Knollensellerie	1 Zwiebel
5 EL Olivenöl	Salz	250 g Le-Puy-Linsen
2 Tomaten	450 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
3 EL Butter	milder Rotwein-Essig	

Für die Kalbsschnitzel:

6 getrocknete Tomaten	3 (a 180 g) Kalbsschnitzel	6 Sch. durchw. Speck
Salz	Pfeffer	5 EL Öl
6 Blätter Salbei		

Für das Gemüse:

Möhren, Sellerie und Zwiebel schälen und alles fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin andünsten und leicht salzen. Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Linsen zum Gemüse geben und 1 Minute mitdünsten. Die Tomaten halbieren und dazugeben. Brühe angießen, aufkochen und offen bei milder Hitze 25-30 Minuten garen.

Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit einer Gabel grob zerdrücken. Butter dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit etwas Essig und Olivenöl beträufelt servieren.

Für die Kalbsschnitzel:

300 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Tomaten darin 3 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Schnitzel quer halbieren, in einen Gefrierbeutel geben und dünn plattieren. Je 2 Speckscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und ein Schnitzel darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 getrockneter Tomate und 1 Salbeiblatt belegen. Die Schnitzel zusammenklappen und fest zudrücken, nach Belieben mit Holzspießen verschließen. Öl in einer großen oder zwei kleinen Grillpfannen erhitzen. Die gefüllten Schnitzel auf jeder Seite circa 3 Minuten braten. Mit den Linsen anrichten und sofort servieren.

Tim Mälzer am 30. Januar 2021

Lamm

Geschmorte Lamm-Schulter mit Kräuter-Salsa

Für 4-6 Personen:

250 g Möhren	300 g Zwiebeln	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	2 Lammschultern à 1,4 kg
50 ml Olivenöl	1,5 l Wasser	2 Flaschen helles Bier

Für die Kräuter-Salsa:

1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln	Salz, Zucker	Chiliflocken
6–8 EL Zitronensaft	100 ml Olivenöl	

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Zitrone schälen und grob würfeln (mallorquinische Zitronen müssen nicht geschält werden, die Schale schmeckt süßlich und kann verzehrt werden). Alles in einen Bräter geben, salzen und pfeffern.

Lammschultern im Gelenk halbieren, ebenfalls salzen und pfeffern und auf das Gemüse legen. Das Öl darüber verteilen. Wasser und Bier hinzugeben und alles im heißen Ofen bei 160 Grad auf einem Rost auf der mittleren Schiene etwa 3-4 Stunden schmoren (Umluft nicht empfehlenswert).

Das Fleisch aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond entfetten, abkühlen lassen und portionsweise zur weiteren Verwendung einfrieren.

Das Fleisch aufschneiden. Mit Kräuter-Salsa, Salat und Ofen- oder Röstkartoffeln servieren.

Für die Kräuter-Salsa:

Kräuter fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne längs halbieren und in feine halbe Ringe schneiden. Alles mischen, mit Salz, 1 Prise Zucker, Chiliflocken und Zitronensaft würzen. Olivenöl untermischen. Zum Lamm servieren.

Tim Mälzer am 19. Juni 2021

Geschmorte Lamm-Schulter mit Kräuter-Salsa

Für 4-6 Personen

250 g Möhren	300 g Zwiebeln	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	2 (je ca. 1,4 kg) Lammschultern
50 ml Olivenöl	1,5 l Wasser	2 Flaschen helles Bier

Kräuter-Salsa:

1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln	Salz	Zucker
Chiliflocken	68 EL Zitronensaft	100 ml Olivenöl

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Zitrone schälen und grob würfeln (mallorquinische Zitronen müssen nicht geschält werden, die Schale schmeckt süßlich und kann verzehrt werden). Alles in einen Bräter geben, salzen und pfeffern.

Lammschultern im Gelenk halbieren, ebenfalls salzen und pfeffern und auf das Gemüse legen. Das Öl darüber verteilen. Wasser und Bier hinzugeben und alles im heißen Ofen bei 160 Grad auf einem Rost auf der mittleren Schiene etwa 3-4 Stunden schmoren (Umluft nicht empfehlenswert).

Das Fleisch aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond entfetten, abkühlen lassen und portionsweise zur weiteren Verwendung einfrieren.

Das Fleisch aufschneiden. Mit Kräuter-Salsa, Salat und Ofen- oder Röstkartoffeln servieren.

Kräuter-Salsa:

Kräuter fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne längs halbieren und in feine halbe Ringe schneiden.

Alles mischen, mit Salz, 1 Prise Zucker, Chiliflocken und Zitronensaft würzen. Olivenöl untermischen. Zum Lamm servieren.

Tim Mälzer am 17. April 2019

Lamm-Rücken mit Pilz-Ragout und Spargel

Für 8 Personen

Lammrücken:

3 kg Lammrücken	7 EL Olivenöl	1 Knolle Knoblauch
4 Zweige Rosmarin	Salz	

Pilzragout:

500 g gemischte Pilze	1 Bund Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	150 g geschlagene Sahne

Lammrücken:

Lammrücken mit Fettdeckel längs am Rückgrat vom Fleischer halbieren lassen. Den Fettdeckel mit einem scharfen Messer oder Teppichmesser kreuzweise einschneiden. Das Fleisch auf der Fleischseite salzen und auf der Fettseite mit je 2 EL Öl bestreichen.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen das Fleisch darin erst auf der Fettseite, dann auf der Hautseite anbraten.

Knoblauchknolle quer halbieren und zusammen mit dem Rosmarin zum Fleisch geben. Fleisch wieder auf die Fettseite legen.

Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten garen. Nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen.

Mit Pilzragout und Spargel servieren.

Pilzragout:

Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Pilze hinzugeben und so lange braten, bis sie hellbraun sind und die Feuchtigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Schlagsahne und Schnittlauch untermischen.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Meer

Reis-Eintopf mit Mandeln, Fisch und Meeresfrüchten

Für 4-6 Personen:

150 g Staudensellerie	150 g Möhren	4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	500 g Krustentiere	4 EL Öl
200 ml trockener Weißwein	2 l Fischfond	200 g Fischfilet
250 g Risotto-Reis	50 g gehackte Mandeln	Zucker, Salz

Staudensellerie putzen, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles fein würfeln. Die Krustentiere nach Belieben längs halbieren.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Fischfond dazugeben und aufkochen. Fisch, Krustentiere, Reis und Mandeln hinzufügen. Alles mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) offen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 20-25 Minuten garen.

Dazu passt frisches Baguette.

Tim Mälzer am 19. Juni 2021

Spargel-Tarte mit Garnelen

Für 6 Portionen

Tarte:

250 g grüner Spargel	250 g weißer Spargel	Salz, Zucker
1 EL Butter	1 EL Zitronensaft	1 Bund Kerbel
250 g Magerquark	250 g Ricotta	3 (Klasse M) Eier
2 EL Speisestärke	Pfeffer	½ TL Zitronen-Abrieb
1 Rolle (275 g) Blätterteig	2 EL Olivenöl	

Garnelen:

1 Zitrone	1 Knolle Knoblauch	4 EL Öl
12 Garnelen	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
getrock. Chiliflocken	2 EL Butter	

Tarte:

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden.

Einen breiten Topf mit Wasser aufkochen, mit Salz, 1 Prise Zucker, Butter und etwas Zitronensaft würzen und den weißen Spargel darin 2 Minuten garen. Grünen Spargel hinzugeben und 3 Minuten mitgaren. Spargel aus dem Wasser heben, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Kerbelblättchen (ersatzweise Schnittlauch oder Petersilie) fein hacken. Quark, Ricotta, Eier und Speisestärke kräftig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kerbel und Zitronenschale würzen.

Blätterteig entrollen und mit dem Backpapier in eine ofenfeste Form (etwa 35x20 cm) legen. Die Quarkmasse und den Spargel darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf dem Ofenboden 35-40 Minuten backen.

Garnelen:

Von der Zitrone die Schale dünn abschälen, Knoblauchknolle in dicke Scheiben schneiden. Öl in einer sehr heißen Pfanne erhitzen. Garnelen, Zitronenschale, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und rundherum etwa 3 Minuten braten. Butter hinzugeben, alles durchschwenken und anrichten. Zur Spargeltarte servieren.

Tim Mälzer am 14. Juni 2019

Spinat-Klößchen mit Parmesan-Soße und Garnelen

Für 4 Portionen

Klöße:

500 g festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
1 Eigelb	70-90 g Mehl	100 g junger Blattspinat
50 g geriebener Parmesan		

Kokos-Parmesan-Soße:

2 Stangen Zitronengras	30 g frischer Ingwer	1 rote Pfefferschote
400 ml Kokosmilch	150 ml Hühnerbrühe	1 Limette
Salz, Pfeffer	50 g geriebener Parmesan	

Klöße:

Kartoffeln waschen, trocknen und rundherum mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf dem Rost auf der mittleren Schiene 1 Stunde garen. Kartoffeln kurz abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Eigelb und Mehl dazugeben und schnell mit einem Kochlöffel vermischen, bis alle Zutaten gut verbunden sind.

Spinat verlesen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren. Abgießen, sehr kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen kräftig ausdrücken und fein hacken.

Spinat und Käse unter den Kartoffelteig mischen. Zu länglichen Klößchen (wie Gnocchi) formen und eventuell mit einer Gabel Rillen eindrücken.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Sofort die Hitze reduzieren und die Klößchen in das heiße Wasser gleiten lassen. Bei milder Hitze circa 3-5 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und sofort mit der Kokos- Parmesan-Soße und den gebratenen Garnelen servieren.

Mit etwas Basilikum garnieren.

Kokos-Parmesan-Soße:

Zitronengras-Stangen quer halbieren und am besten mit einem Stieltopf aufschlagen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pfefferschote in grobe Stücke schneiden. Alles mit Kokosmilch und Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten offen köcheln lassen.

Zitronengras, einen Teil vom Chili und Ingwer mit einer Schaumkelle aus der Kokossoße nehmen. Die Soße mit Limettensaft und Salz würzen und mit einem Schneidstab schaumig pürieren.

Kurz vor dem Servieren den Parmesan dazugeben. Mit Pfeffer würzen und erneut mit dem Schneidstab schaumig pürieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Rind

Roastbeef mit Ofen-Kartoffeln

Für 4 Personen

500 g kleine Kartoffeln 3 EL Olivenöl 1 kg flaches Roastbeef
Salz, Pfeffer 2 EL Senf

Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. des Öls in einem Bräter erhitzen. Fleisch salzen und pfeffern und im heißen Öl rundherum anbraten. Aus dem Bräter nehmen. Restliches Olivenöl und die Kartoffeln hineingeben und mit Salz würzen.

Das Fleisch mit Senf bestreichen und auf die Kartoffeln setzen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen (die Kartoffeln bleiben im Ofen, während das Fleisch ruht). Das Roastbeef in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Kräutersalat servieren.

Tim Mälzer am 08. Februar 2020

Salat

Apfel-Möhren-Salat mit Nüssen

Für 4-6 Personen

700 g Möhren	2 Äpfel	Saft von 1½ Zitronen
Salz	Pfeffer	5 EL Olivenöl
2 EL Haselnussöl	3 EL flüssiger Honig	50 g Pekannüsse
200 g körniger Frischkäse	5 Stiele Kerbel	

Möhren und Äpfel schälen und in einer Küchenmaschine in feine Streifen raspeln. Zitronensaft auspressen und mit Salz und Pfeffer über die Möhrenmischung geben. 3 EL Olivenöl und 2 EL Haselnussöl dazugeben und alles kräftig mischen.

3 EL Honig in einem flachen Topf erhitzen. Pekannüsse dazugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Pfeffer würzen. Die Nüsse auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen.

Den Salat auf einer Platte anrichten. Hüttenkäse darüber verteilen.

Nüsse grob hacken, Kerbelblättchen abzupfen. Beides über den Salat streuen. Mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 26. Oktober 2019

Gemischter Salat

Für 4-6 Personen

2 aromatische Tomaten	200 g Baby-Blattsalat	Salz, Zucker
Pfeffer	3-4 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten in halbe Scheiben schneiden. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Olivenöl hinzugeben und alles vorsichtig mischen.

Tim Mälzer am 15. Juni 2019

Kartoffel-Salat mit Feldsalat

Für 6 Portionen

1 kg festkochende Kartoffeln	3 (Klasse M) Eier	1 Zwiebel
5 Gewürzgurken	3 EL Gewürzgurkensud	4 EL Weißwein-Essig
100 ml Hühnerbrühe	1 Prise Zucker	80 g Feldsalat
Salz, Pfeffer		

Kartoffeln mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Eier anpiken und etwa 5 Minuten weich kochen. Abschrecken und pellen.

Zwiebel fein würfeln, Gewürzgurken fein hacken. Zusammen mit Gewürzgurkensud und den Eiern in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren, sodass die Eier dabei zerkleinert werden. Olivenöl, Weißwein-Essig, heiße Hühnerbrühe, etwas Salz und Pfeffer sowie eine Prise Zucker unterrühren.

Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und unter die Soße mischen.

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren unter den Kartoffel-salat mischen.

Tim Mälzer am 09. Februar 2019

Kopfsalat mit Erdbeer-Vinaigrette

Für 6 Personen:

1 Kopfsalat	350 g Erdbeeren	Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl	3 EL Zitronensaft	1.5 EL Puderzucker
1 TL grüner Pfeffer	250 g kl. Kugeln Büffel-Mozzarella	frisches Basilikum

Vom Salat den dicken Strunk keilförmig herausschneiden und die äußeren ledrigen Blätter entfernen. Salat waschen, trocken schleudern und auf einer Platte anrichten.

Erdbeeren putzen, die Hälfte davon mit etwas Salz, Pfeffer, der guten Hälfte des Olivenöls, Zitronensaft und einigen EL Wasser in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Schneidestab fein pürieren und mit Puderzucker abschmecken.

Grünen Pfeffer grob hacken. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln. Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Zusammen mit den restlichen Erdbeeren auf dem Salat verteilen. Mit dem Grünen Pfeffer und etwas Basilikum bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 08. Mai 2021

Kopfsalat mit Erdbeer-Vinaigrette

Für 6 Portionen

1 Kopfsalat	350 g Erdbeeren	Salz und Pfeffer
5 EL Olivenöl	3-4 EL Zitronensaft	1-2 EL Puderzucker
1 TL grüner Pfeffer	250 g kl. Büffel-Mozzarella-Kugeln	einige Blätter frisches Basilikum

Vom Salat den dicken Strunk keilförmig herausschneiden und die äußeren ledrigen Blätter entfernen. Salat waschen, trocken schleudern und auf einer Platte anrichten.

Erdbeeren putzen, die Hälfte davon mit etwas Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, Zitronensaft und 4 EL Wasser in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Schneidestab fein pürieren und mit Puderzucker abschmecken.

Grünen Pfeffer grob hacken. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln.

Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Zusammen mit den restlichen Erdbeeren auf dem Salat verteilen. Mit dem Grünen Pfeffer und etwas Basilikum bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 14. Juni 2019

Kräuter-Salat mit Möhren und Portulak

Für 4 Personen

300 g Bundmöhren	5 EL Olivenöl	Salz
3 Streifen Zitronenschale	1 EL Koriandersaat	1 Bund Schnittlauch
1 Beet Kresse	1 Handvoll gemischte Kräuter	50 g Kopfsalat
100 g Portulak	2 EL Zitronensaft	Zucker, Pfeffer

Möhren schälen und in Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Salz würzen. Zitronenschale, Koriandersaat und 100 ml Wasser hinzugeben. Zugedeckt bei milder Hitze circa 15 Minuten dünsten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kresse vom Beet schneiden.

Kräuter verlesen und von den Stielen zupfen. Kopfsalat und Portulak putzen, waschen und trocken schleudern.

Möhrensud, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Restliches Olivenöl kräftig unterrühren. Die Möhren lauwarm abkühlen lassen. Kräuter, Salat und Möhren mit dem Dressing mischen.

Tim Mälzer am 08. Februar 2020

Mango-Salat mit Rucola

Für 4 Personen

1 reife Mango	1-2 EL Limettensaft	1-2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl	Zucker, Salz	1½ Bund Rucola
300 g körniger Frischkäse	½ rote Zwiebel	

Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein schneiden und in Stücke teilen. Restliches Fruchtfleisch vom Stein lösen und in ein hohes Gefäß geben. Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und 50 ml Wasser dazugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Rucola waschen, trockenschleudern und auf einer Platte anrichten.

Mango und Frischkäse darauf verteilen. Mango-Dressing darübergeben. Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Tim Mälzer am 14. September 2019

Salat mit Kürbis-Vinaigrette und Maronen

Für 4 Personen

½ Ring (250 g) bratfeste Blutwurst	2 EL Honig	250 g geschälte Maronen
1 EL Butter	250 g Muskatkürbis	1 Zehe Knoblauch
8 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	Zucker
3 EL Apfelessig	100 g Friséesalat	100 g roter Feldsalat

Blutwurst in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert).

Honig in einer Pfanne erhitzen. Maronen dazugeben und goldgelb karamellisieren. Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Lauwarm abkühlen lassen.

Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin kurz anbraten, Knoblauch dazugeben und alles 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 EL Öl, 3 EL Apfelessig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kürbis untermischen und kurz marinieren.

Inzwischen die Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Mit der Kürbis-Vinaigrette in einer großen Schüssel vorsichtig mischen und mit den Maronen und den Blutwurstscheiben anrichten.

Tim Mälzer am 24. August 2019

Tomaten-Salat mit Maracuja-Dressing und Garnelen

Für 4 Personen

5 Maracujas	½ rote Pfefferschote	1 Bund Koriander
1-2 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel	750 g gemischte Tomaten
8 geschälte Garnelen		

Maracujas halbieren, das Fruchtmarm herauslöfeln und in eine Schüssel geben. Die Pfefferschote und ½ Bund Koriander fein hacken und untermischen. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. 8 EL Olivenöl kräftig untermischen.

Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Stilansatz von den Tomaten entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden und auf eine Platte geben. Zwiebeln und Maracuja-Dressing darüber verteilen.

4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen hineingeben und auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Salzen und auf den Tomatensalat geben. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Tim Mälzer am 13. Juli 2019

Schwein

Knuspriger Teriyaki-Schweine-Bauch

Für 4 Personen:

8 EL Sojasoße 5 EL geröstetes Sesamöl 2 EL brauner Zucker
200 ml trockener Weißwein 4 EL Weißwein-Essig 6 Scheiben Schweinebauch (1 cm)

Sojasoße, Sesamöl, Zucker, Wein und Essig mischen und in eine flache Schale geben. Vom Schweinebauch die Schwarte abschneiden. Schweinebauch-Scheiben in die Marinade legen und mindestens 30 Minuten marinieren.

Schweinebauch auf ein Blech geben. Restliche Marinade aufheben. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25-35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten das Fleisch mit etwas Marinade bepinseln.

Schweinebauch in Stücke schneiden und servieren.

Tim Mälzer am 15. Mai 2021

Konfierter Schweine-Nacken mit Pommes

Für 4 Personen

Schweinenacken:

1 kg Schweinenacken 1,5-1,8 kg Schweineschmalz 2 Zweige Rosmarin
10 frische Lorbeerblätter 1 Stange Zimt 1 Kapsel Sternanis
2 TL Pfefferkörner Salz 4 Rosinenbrötchen

Krautsalat:

800 g Spitzkohl Salz und Pfeffer Zucker
6 EL weißer Balsamico-Essig 4 EL Olivenöl 2 Äpfel

Den Schweinenacken 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Schmalz bei mittlerer Hitze in einem hohen Topf schmelzen und erhitzen. Rosmarin, Lorbeer, Zimt und Sternanis dazugeben.

Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Fleisch trocken tupfen, rundum mit dem Pfeffer und Salz würzen und einmassieren. Fleisch ins heiße Schmalz geben, sodass das Fleisch von Schmalz bedeckt ist.

Den Topf auf den Rost ins untere Ofendrittel stellen und das Fleisch bei 130 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 2½-3 Stunden zugedeckt garen, bis es weich ist. Im ausgeschalteten Ofen 30 Minuten abkühlen lassen.

Das Fleisch aus dem Schmalz nehmen, abtropfen und lauwarm abkühlen lassen. Anschließend in Stücke zupfen.

Die Brötchen waagrecht aufschneiden, mit Krautsalat und Fleisch belegen und mit etwas Barbecue-Soße beträufeln. Mit Pommes frites servieren.

Krautsalat:

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk keilförmig herauschneiden.

Kohl in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 2 TL Salz, etwas Zucker und Pfeffer bestreuen und mit den Händen gut durchkneten. Essig und Öl dazugeben. Äpfel um das Kerngehäuse herum raspeln und unter den Kohl mischen.

Tim Mälzer am 04. Mai 2019

Schweine-Braten mit knuspriger Schwarte

Für 5 Personen:

1 kg Schweineschwarte	2 kg Schweinenacken	Salz
600 g Zwiebeln	1 EL Kümmelsaat	400 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Paprikapulver	2 EL Öl

Schwarte auf der Hautseite kreuzweise einritzen. Mit Salz einreiben und 2 Stunden Wasser ziehen lassen. Trocken tupfen und mit Pfeffer würzen.

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und mit Kümmel auf einem tiefen Backblech verteilen. Fleisch von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch auf die Zwiebeln setzen. Geflügelbrühe zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft), auf der zweiten Schiene von unten 2,5 Stunden garen.

Die Schwarte mit der Hautseite nach oben auf einen Gitterrost geben und mit einem zweiten Gitterrost beschweren. Die Schwarte über dem Fleisch in den Ofen schieben und mit garen. Das Fleisch nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebeln mit dem Bratsud in einen Topf füllen. Das Backblech zurück in den Ofen schieben und den Grill anschalten. Die Schwarte in 2-3 Minuten knusprig grillen. Die Zwiebeln durch ein Sieb geben und das Bratfett aufbewahren (als Brotaufstrich).

Den Braten in Scheiben schneiden und mit Schwarte und Zwiebeln servieren.

Tim Mälzer am 09. November 2019

Schweine-Filet im Gewürzmantel mit Sauerkraut

Für 4 Personen

Schweinefilet:

2,5 TL gemischter Pfeffer 1 TL Zucker 2 Schweinefilets a 350 g
Salz 5 EL Öl

Sauerkraut:

1 Zwiebel 5 EL Olivenöl 1 kg frisches Sauerkraut
2 EL Tomatenmark ½ EL Honig 1 TL Kümmel
3-4 EL getrock. Cranberrys Salz

Schweinefilet:

Pfeffer in einer Pfanne rösten, dann im Mörser fein zerstoßen. Zucker untermischen. Schweinefilets einschneiden und die Filetspitzen umschlagen. Schweinefilets mit der Pfeffermischung und etwas Salz würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefilets rundherum hellbraun anbraten. Mit der Pfanne im heißen Ofen bei 150 Grad auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Sauerkraut servieren.

Sauerkraut:

Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig braten. Sauerkraut in ein großes Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und kräftig ausdrücken.

Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Honig und Kümmel dazugeben. Sauerkraut, Cranberrys und 300 ml Wasser untermischen, salzen. Unter Rühren erhitzen und zugedeckt 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Zum Schweinefilet servieren.

Tim Mälzer am 14. September 2019

Spareribs

Für 6 Personen:

1 Zwiebel 1 Bund Suppengrün 3 Lorbeerblätter
1 Tl Pfefferkörner (schwarz) Salz 3 Spareribs, am Strang
100 g Tomatenketchup 50 g Ahornsirup 4 El Essig
2 El Olivenöl 1 Tl Tomatenmark 1 Tl Chiliflocken
1 Tl Paprikapulver (edelsüß) 1 Tl Paprikapulver (scharf) 1 Tl Salz
5 Knoblauchzehen

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel mit Schale halbieren. Suppengrün putzen, in grobe Stücke schneiden. Alles mit Lorbeer und Pfefferkörnern ins kochende Wasser geben und leicht salzen. Rippchen zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 1:30 Std. garen.

Für die Marinade die übrigen Zutaten in den Blitzhacker geben und fein pürieren.

Rippchen aus dem Kochwasser heben und gut abtropfen lassen. Auf ein Blech geben und von beiden Seiten mit der Marinade bepinseln. Mind. 30 Min. antrocknen lassen.

Rippchen auf den heißen Grill geben und von jeder Seite 35 Min. grillen.

Tim Mälzer am 01. Juli 2019

Spareribs

Für 6 Portionen:

Für die Rippchen:

1 Zwiebel	1 Bund Suppengrün	3 Lorbeerblätter
1 Tl Pfefferkörner (schwarz)	3 Schweinerippchen	Salz

Für die Marinade:

100 g Tomatenketchup	50 g Ahornsirup	4 El Essig
2 El Olivenöl	1 Tl Tomatenmark	1 Tl Chiliflocken
1 Tl Paprikapulver (edelsüß)	1 Tl Paprikapulver (scharf)	1 Tl Salz
5 Knoblauchzehen		

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel mit Schale halbieren. Suppengrün putzen, in grobe Stücke schneiden. Alles mit Lorbeer und Pfefferkörnern ins kochende Wasser geben und leicht salzen. Rippchen zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt anderthalb Stunden garen.

Für die Marinade die übrigen Zutaten fein pürieren.

Rippchen aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen, auf ein Blech legen, von beiden Seiten mit Marinade bepinseln und ca. 30 min. antrocknen lassen.

Rippchen auf den heißen Grillrost legen und von beiden Seiten 35 min. grillen.

Das Grillen gelingt auch in einem auf 200°C vorgeheizten Backofen.

Tim Mälzer am 04. April 2023

Soßen

Barbecue-Soße

Zutaten:

150 g Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	4 EL Olivenöl
1 Stange Zimt	1 Kapsel Sternanis	1 EL helle Senfsaat
1 EL getrockneter Thymian	1 EL geräuchertes Paprikapulver	330 ml Malzbier
6 EL Tomatenketchup	2-3 EL Sojasoße	

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zimt, Sternanis, Senfsaat, Thymian und Paprikapulver dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit Malzbier ablöschen und aufkochen. Ketchup einrühren und bei milder Hitze 10 Minuten einkochen lassen. Mit Sojasoße abschmecken.

Tim Mälzer am 15. August 2020

Suppen

Mallorquinischer Kohl-Eintopf

Für 6-8 Personen:

1 kleiner Spitzkohl	1 Bund Frühlingszwiebeln	0,5 Blumenkohl
4 kleine Tomaten	100 g junger Blattspinat	5 Blätter Mangold
2 Zehen Knoblauch	8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 TL mildes Paprika-Pulver Olivenöl	150-200 g altbackenes Brot	1 Bund glatte Petersilie

Spitzkohl putzen, den Strunk dabei keilförmig herausschneiden. Die Blätter in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten grob würfeln. Spinat und Mangold waschen und trocken schleudern. Vom Mangold den Stiel abschneiden und anderweitig verwenden. Spinat und Mangold in Streifen schneiden. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, salzen und pfeffern, 2 Minuten andünsten. Knoblauch und Blumenkohl hinzugeben, salzen und pfeffern, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten und Kohl in den Topf geben, salzen und pfeffern und kurz mitdünsten. Spinat und Mangold untermischen und alles weitere 2 Minuten dünsten. Etwa 1,5 l Wasser zugießen, aufkochen und mit Paprika-Pulver würzen. Bei milder Hitze circa 20 Minuten garen.

Brot am besten mit einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden.

Im heißen Ofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) auf einem Rost auf der mittleren Schiene circa 10 Minuten trocknen. Jeweils 3-4 Brotscheiben in Suppenschalen legen und mit der Suppe übergießen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Petersilienblättchen bestreut servieren.

Tim Mälzer am 26. Juni 2021

Reis-Suppe mit Rindfleisch und Salsiccia

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch (Knochen)	1 Karotte	2 Stangen Staudensellerie
3 Zwiebeln	4 Stiele Thymian	2 Zehen Knoblauch
50 g Risotto-Reis	4-5 EL Olivenöl	400 g geschälte Tomaten
1 Paar Salsiccia	Salz, Pfeffer	Zucker
1 TL Zitronen-Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	

Für die Rinderbrühe das Rindfleisch in einen Topf legen, mit Salzwasser bedecken, aufkochen und bei milder Hitze 2,5 Stunden garen.

Karotte schälen, Staudensellerie putzen, beides in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, Thymian hacken. Alles zusammen mit den Knoblauchzehen im Blitzhacker klein hacken.

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Gemüsemischung in einem Topf in 3 EL Olivenöl andünsten und salzen. Reis dazugeben und kurz mitdünsten.

Tomaten ebenfalls im Blitzhacker zerkleinern und zum Gemüseris geben.

1,3 Liter Rinderbrühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt 15-20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Fleisch vom Knochen lösen, würfeln und in die Suppe geben. Salsiccia als Bällchen aus der Pelle drücken und direkt in die Suppe geben. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenschale würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einigen Basilikumblättchen bestreut servieren.

Tim Mälzer am 30. März 2019

Vegetarisch

Frittierte Kartoffel-Bällchen mit Möhren-Püree

Für 4 Portionen

Kartoffelteig:

0,5 kg festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
1 (Kl. M) Eigelb	70-90 g Mehl	

Kartoffelbällchen:

60 g Ziegenfrischkäse	50 g Mehl	2 (Kl. M) Eier
100 g Semmelbrösel	1 l Frittieröl	1 Herz vom Römersalat

Möhrenpüree:

500 g Möhren	4 EL Olivenöl	Salz, Zucker
2 EL Butter		

Kartoffelteig:

Kartoffeln waschen, trocknen und rundherum mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf dem Rost auf der mittleren Schiene 1 Stunde garen. Kartoffeln kurz abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Eigelb und Mehl dazugeben und schnell mit einem Kochlöffel vermischen, bis alle Zutaten gut verbunden sind.

Kartoffelbällchen:

Den Ziegenfrischkäse unter den Kartoffelteig mischen. Daraus 8 Bällchen formen. Mehl, Eier und Semmelbrösel jeweils in eine flache Schale geben. Eier mit einer Gabel verquirlen. Kartoffelbällchen nacheinander erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in den Bröseln wälzen. Frittieröl (z.B. Maiskeim- oder Sonnenblumenöl) in einem Topf erhitzen. Die Teigbällchen hineingeben und bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten goldgelb frittieren.

Achtung:

Das Öl darf nicht zu heiß sein, sonst werden die Bällchen außen zu dunkel, bevor sie innen gar sind.

In der Zwischenzeit das Römersalatherz putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Die Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Römersalat, Möhrenpüree und Mojo verde servieren.

Möhrenpüree:

Möhren schälen und in 1 Zentimeter große Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin andünsten, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit 100 ml Wasser ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten weich garen. Möhren mit dem Schneidstab fein pürieren, Butter dazugeben und mitpürieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Gegrilltes Gemüse

Für 6 Personen

2 Auberginen	Salz	2 kleine Zucchini
150 g Champignons	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
3 schlanke Möhren	12 EL Olivenöl	4 Tomaten
2 EL Rotwein-Essig	1 Zehe Knoblauch	frisches Basilikum
50 g geriebener Parmesan		

Auberginen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf eine Platte geben, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zucchini um das Kerngehäuse herum längs in dünne Scheiben schneiden.

Champignons putzen und halbieren.

Paprikaschoten schälen, vierteln, putzen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen, die Zucchini-scheiben darin auf jeder Seite hellbraun anbraten. In einer zweiten Pfanne ebenfalls Öl erhitzen, Pilze dazugeben und 3-4 Minuten rundherum braten.

Zucchini aus der Pfanne nehmen. Öl in derselben Grillpfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin auf jeder Seite 2-3 Minuten braten, dabei eventuell noch etwas Öl hinzugeben.

Tomaten auf einer Haushaltsreibe reiben, sodass nur noch die Tomatenhaut übrig bleibt. Tomatensud mit Olivenöl, Rotwein-Essig und Salz würzen. Knoblauchzehe hacken, Basilikumblätter in Streifen schneiden und beides untermischen. Paprika, Möhren, Zucchini, Champignons und Auberginen untermischen.

Alles auf eine Platte geben, mit geriebenem Käse bestreuen und servieren.

Tim Mälzer am 11. Juli 2020

Kartoffel-Risotto mit Parmesan

Für 4 Personen:

100 g Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	600 g festkochende Kartoffeln
3 EL Olivenöl	50 ml Weißwein	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	500 ml Gemüsebrühe
100 g Baby-Blattsalat	40 g Scamorza-Käse	80 g fein geriebener Parmesan
2 EL Butter		

Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

Kartoffeln dazugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Brühe hinzufügen und 15 Minuten cremig einkochen lassen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Scamorza grob reiben. Nach Ende der Garzeit den Parmesan untermischen, Butter dazugeben und den Spinat unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffel-Risotto in tiefen Tellern anrichten und mit Scamorza bestreut servieren.

Tim Mälzer am 20. Februar 2021

Kräuter-Pasta mit Schmand

Für 4-6 Personen

2 kleine Zucchini	150 g Kirschtomaten	6 EL Olivenöl
500-600 g Tagliatelle	Salz	1 Bund gemischte Kräuter
2 Eier	250 g Schmand	Pfeffer
50 g gerieb. ital. Hartkäse		

Zucchini putzen und in Scheiben um das Kerngehäuse herum abschneiden, dann klein würfeln. Tomaten in Stücke schneiden.

4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Anweisung auf der Packung bissfest garen.

Inzwischen die Kräuter (z.B. Zitronenmelisse, Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Schnittlauch) grob hacken. Mit 2 Eiern, Schmand und 100 ml des Nudelwassers in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab fein pürieren.

100 ml Nudelwasser und die Tomaten zu den Zucchini geben. Nudeln abgießen und tropfnass zum Gemüse geben.

Kräuterschmand untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Käse bestreuen.

Mit Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 06. Juli 2019

Kürbis-Frittata mit Endivien-Salat

Für 4 Personen

Kürbis-Frittata:

800 g Butternuss-Kürbis	2 Stangen Lauch	2 EL Öl
10 Eier	50 ml Milch	80 g Parmesan
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	

Endiviensalat:

50 g Haselnussblättchen	1 Kopf Endiviensalat	2 Tomaten
1 TL Honig	3 EL Weißwein-Essig	4 EL Olivenöl
2 EL Haselnussöl	Salz, Pfeffer	

Kürbis-Frittata:

Kürbis längs halbieren. Mit einem Esslöffel entkernen und mit einem scharfen Messer schälen. Das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, das Weiße und Hellgrüne gründlich waschen, trocknen und in halbe Ringe schneiden.

Öl in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne (circa 20 cm Durchmesser) erhitzen. Kürbis darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. Lauch dazugeben und 5 bis 8 Minuten weiterbraten.

In der Zwischenzeit Eier, Milch und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiermasse über das Gemüse gießen und im heißen Backofen bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten stocken lassen.

Frittata aus der Pfanne lösen, in Stücke schneiden und mit Endiviensalat servieren.

Endiviensalat:

Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Endiviensalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatblätter in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch von der Haut schneiden (oder die Tomaten im Ganzen mit einem Sparschäler schälen). Fruchtfleisch klein würfeln. Zusammen mit den Haselnussblättchen in eine Schüssel geben. Honig, Essig, Oliven- und Haselnussöl sowie 2 EL Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Alles über den Endiviensalat geben und vorsichtig untermischen.

Tim Mälzer am 15. Februar 2020

Pasta mit Grünkohl

Für 4 Personen

500 g geputzter Grünkohl	400 g kurze Nudeln	Salz
1 rote Pfefferschote	3 Zehen frischer Knoblauch	3 EL Butter
1 rote Zwiebel	2 EL Sultaninen	300 ml Geflügelbrühe
Pfeffer	Muskatnuss	50 g geriebener Pecorino
75 g Rauchmandeln		

Grünkohl in reichlich kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Pfefferschote in dünne Ringe, geschälte Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer heißen Pfanne mit 2 EL Butter kurz andünsten. Zwiebel fein würfeln und mitdünsten.

Grünkohl grob zerpflücken und zusammen mit den Sultaninen dazugeben. Mit Geflügelbrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Dann 1 EL Butter und geriebenen Pecorino untermischen.

Rauchmandeln grob hacken. Nudeln unter den Grünkohl mischen und auf einer tiefen Platte anrichten. Mit den Mandeln bestreuen und mit gehobeltem Pecorino bestreut servieren.

Tim Mälzer am 23. Januar 2021

Pochiertes Ei mit Rote-Bete-Kresse-Salat

Für 6 Personen

8 dünne Scheiben Weißbrot	2 Knollen Rote Bete	2 Knollen Gelbe Bete
Salz, Zucker	80 g gemischter Blattsalat	4 EL Apfel-Essig
5 EL Olivenöl	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Honig
Pfeffer	1 Stück Meerrettich	1 Beet Shiso-Kresse
6 sehr frische Eier		

Brot im 220 Grad heißen Ofen auf dem Rost auf der mittleren Schiene 5-8 Minuten hellbraun rösten (Umluft nicht empfehlenswert).

Bete-Knollen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Getrennt in 2 Schüsseln mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen und vorsichtig mit den Händen durchkneten.

Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. 3 EL Apfel-Essig und Öl mischen, mit Senf, Honig und 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat untermischen. Salat auf Tellern anrichten, Bete darauf verteilen. Meerrettichwurzel schälen und darüber raspeln. Shiso-Kresse vom Beet schneiden und auf die Bete geben.

Für die Eier 2 l Wasser und 1 EL Apfel-Essig aufkochen, Temperatur herunterschalten, bis das Wasser nur noch leicht simmert.

Mit einem Schneebesen einen leichten Strudel im Wasser erzeugen. Eier einzeln jeweils in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. 3-4 Minuten pochieren.

Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf den Salat setzen. Brot in grobe Stücke brechen und über dem Salat verteilen.

Tim Mälzer am 16. März 2019

Spaghetti mit vegetarischer Bolognese

Für 4 Personen

500 g gemischte Pilze	2 Möhren	2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel	4 EL Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
2 Lorbeerblätter	1 Zweig Rosmarin	4 Stiele Thymian
1 EL Tomatenmark	2 Dosen geschälte Tomaten	Salz und Pfeffer
Zucker	1 TL edels. Paprikapulver	400 g Spaghetti
100 g geriebener Parmesan		

Pilze putzen und in der Küchenmaschine grob hacken. Auf einem Blech ausgebreitet im heißen Ofen bei 50 Grad (am besten Umluft) 30 Minuten trocknen lassen. Inzwischen die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen und die Zwiebel schälen. Alles fein würfeln.

Öl in einem weiten Topf erhitzen, Pilze dazugeben und bei starker Hitze hellbraun rösten. Zwiebeln und Gemüse hinzufügen und 4 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und mit den Lorbeerblättern zum Gemüse geben. Rosmarinnadeln und Thymian sehr fein hacken und untermischen. Tomatenmark unterrühren. Tomaten hinzufügen und grob zerstoßen. 400 ml Wasser angießen, alles mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Paprikapulver würzen.

Aufkochen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten schmoren.

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und in einer großen Schüssel mit der Soße mischen. Mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Tim Mälzer am 24. August 2019

Spanische Pizza mit Gemüse

Für 6-8 Personen:

12 g frische Hefe	1 Prise Zucker	250 g Mehl
Salz	10 EL Olivenöl	1 (Kl. M) Eigelb
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	2 weiße Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	20 g Blattspinat	Pfeffer

Hefe und 1 Prise Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz, 6 EL Olivenöl, Eigelb und Hefemischung in eine Schüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Anschließend in 1 cm breite Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, salzen, dann herausnehmen. Den Spinat in derselben Pfanne mit 1 EL Öl kurz anbraten, salzen und herausnehmen. Die Paprikastreifen ebenfalls mit 1 EL Öl anbraten und 2 Minuten dünsten, salzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Teig kurz durchkneten und mit einem Rollholz circa 40 x 30 cm groß ausrollen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Zwiebeln, Knoblauch, Spinat und Paprika darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene circa 30 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und heiß oder kalt servieren.

Tim Mälzer am 26. Juni 2021

Spanische Pizza

Für 6-8 Personen

12 g frische Hefe	1 Prise Zucker	250 g Mehl
Salz	10 EL Olivenöl	1 (Kl. M) Eigelb
1 Schote gelbe Paprika	1 Schote rote Paprika	2 weiße Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	20 g Blattspinat	Pfeffer

Hefe und 1 Prise Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz, 6 EL Olivenöl, Eigelb und Hefemischung in eine Schüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Anschließend in 1 cm breite Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, salzen, dann herausnehmen. Den Spinat in derselben Pfanne mit 1 EL Öl kurz anbraten, salzen und herausnehmen.

Die Paprikastreifen ebenfalls mit 1 EL Öl anbraten und 2 Minuten dünsten, salzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Teig kurz durchkneten und mit einem Rollholz circa 40 x 30 cm groß ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Zwiebeln, Knoblauch, Spinat und Paprika darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene circa 30 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und heiß oder kalt servieren.

Tim Mälzer am 22. Juni 2019

Vorspeisen

Pilz-Creme-Suppe mit gebratenen Pilzen

Für 4-6 Personen

10 g getrocknete Pilze	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
400 g mehligk. Kartoffeln	400 g gemischte Pilze	4 Stiele Thymian
4 Stiele Majoran	8 EL Olivenöl	Salz
100 ml Weißwein	900 ml Fleischbrühe	1 EL Butter
Pfeffer	100 ml Schlagsahne	Zitronensaft
1 Beet Gartenkresse		

Die getrockneten Pilze mit 200 ml heißem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten einweichen. Die Zwiebeln in halbe Ringe, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. 300 g Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Blättchen von Thymian und Majoran abstreifen und fein hacken.

4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln, Pilze und Kräuter hinzugeben und 2 Minuten mitdünsten, dabei leicht salzen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Die Brühe dazugießen, eingeweichte Pilze und Einweichwasser hinzufügen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit 100 g Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin rundherum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Die Sahne zur Suppe geben und alles mit einem Schneidstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Die Suppe mit den gebratenen Pilzen und etwas Kresse anrichten und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 05. Oktober 2019

Rote-Bete-Suppe mit Krabben und Croûtons

Für 4 Personen

2,5 kg grobes Meersalz	1 (Klasse M) Eiweiß	6 mittelgroße Rote Beten
3 Bio- Zitronen	3 Scheiben Toastbrot	2 EL Butter
3 Zwiebeln	3 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
1 l Geflügelbrühe	Salz und Pfeffer	1/2 TL Kümmelsaat
150 ml Schlagsahne	Zucker	1 EL gerieb. Meerrettich
1/2 Beet Gartenkresse	100 g Nordseekrabbenfleisch	

Meersalz mit Eiweiß und 4-6 EL Wasser mischen. Ein Drittel davon auf ein Backblech geben und flach drücken. Zitronen schälen. Die Rote-Bete-Knollen gründlich waschen und zusammen mit der Zitronenschale auf das Salzbett legen. Mit dem übrigen Meersalz bedecken und den Rand fest andrücken. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im unteren Drittel 75 Minuten backen.

Inzwischen Toastbrot würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrotwürfel darin goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rote Bete aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste aufschlagen. Die Knollen herausnehmen, leicht abkühlen lassen, pellen und grob würfeln.

Zwiebeln grob würfeln und in einem Topf mit 3 EL Olivenöl andünsten. Rote Bete und Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. 50 ml Sahne hinzufügen. Die Suppe mit dem Schneidestab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

100 ml Sahne leicht anschlagen und den Meerrettich untermischen.

Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit Meerrettichsahne, Krabben, Croûtons und Kresse servieren.

Tim Mälzer am 19. Oktober 2019

Würzige Mais-Suppe

Für 4 Personen

3 Zehen Knoblauch	½ bis 1 Chilischote	2 Dosen Mais
6 EL Olivenöl	Salz	750-800 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne	1½ TL mildes Currypulver	Zucker
½ Limette	5 Stiele Koriander	

Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Chili darin andünsten. Mais dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz würzen und 4-5 EL Mais als Suppeneinlage abnehmen. Currypulver hinzufügen und 1-2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne dazugießen. Suppe bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren. Falls die Suppe zu dick sein sollte, etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Koriandergrün abzupfen. Suppe mit Mais und Koriandergrün in Tellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Tim Mälzer am 07. September 2019

Wild

Geschmorte Kaninchen-Keulen

Für 4 Personen:

Zutaten:

8 Kaninchenkeulen	8 Zwiebeln	5 Zehen Knoblauch
2 große Tomaten	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 Lorbeerblätter	4 EL Weinbrand	

Kaninchenkeulen im Gelenk teilen. Zwiebeln pellen und ein Viertel davon würfeln, den Rest halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren und auf einer Haushaltsreibe so reiben, dass nur die Schale übrig bleibt.

Die Hälfte des Öls in einer großen hohen Pfanne erhitzen. Kaninchenkeulen darin rundherum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebelwürfel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Tomaten hinzufügen, kurz aufkochen und alles aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben, Zwiebelstreifen dazugeben und 10 Minuten braten. Lorbeerblätter, Kaninchenmischung und Weinbrand dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten offen schmoren. Salzen und mit Weißbrot servieren.

Tim Mälzer am 12. Juni 2021

Geschmortes Kaninchen

Für 4 Personen

8 Kaninchenkeulen	8 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen
2 große Tomaten	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 Lorbeerblätter	4 EL Weinbrand	

Kaninchenkeulen im Gelenk teilen. 8 Zwiebeln pellen und 2 davon würfeln, 6 halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren und auf einer Haushaltsreibe so reiben, dass nur die Schale übrig bleibt.

3 EL Öl in einer großen hohen Pfanne erhitzen. Kaninchenkeulen darin rundherum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern.

Zwiebelwürfel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Tomaten hinzufügen, kurz aufkochen und alles aus der Pfanne nehmen.

3 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebelstreifen dazugeben und 10 Minuten braten. Lorbeerblätter, Kaninchenmischung und Weinbrand dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten offen schmoren. Salzen und mit Weißbrot servieren.

Tim Mälzer am 08. Juni 2019

Geschnetzeltes aus der Reh-Keule

Für 4 Personen:

650 g Rehkeule	3 EL Mehl	8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	300 g Pilze	2 EL Butter
400 ml Wildfond	350 ml Schlagsahne	3 Lorbeerblätter
8 Wacholderbeeren	5 Körner Piment	1 Gewürznelke
Zitronensaft	Schnittlauch	

Fleisch in Streifen schneiden und mit 2 EL Mehl mischen. In 2 Portionen in einer heißen Pfanne mit jeweils 3 EL Olivenöl rundherum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Pilze wie Champignons, Steinpilze oder Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl und 1 EL Butter in der Pfanne rundherum hellbraun anbraten. Mit Wildfond und 200 ml Sahne ablöschen und den Bratensatz lösen. Lorbeer, Wacholder, Piment und Nelke in einen Teefilter geben, verschließen und in die Soße geben. Aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen.

1 EL Mehl und 1 EL Butter mischen und in die Soße rühren. Unter Rühren aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Gewürzsäckchen aus der Soße nehmen.

Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen, Fleisch dazugeben und erwärmen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 150 ml Sahne steif schlagen und unterheben. Mit Schnittlauch-Röllchen bestreut servieren. Dazu passen breite Bandnudeln oder Spätzle.

Tim Mälzer am 30. November 2019

Wurst-Schinken

Blätterteigtaschen mit Paprikawurst

Für 4-6 Portionen:

300 g Sobrasada 2 Rollen Blätterteig 2 EL Honig
4 Stiele Majoran

Eine Pfanne erhitzen. Sobrasada pellen, in kleinen Stücken in die Pfanne zupfen und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten ausbraten. Über einer Schüssel in ein Sieb geben, mit einem Löffel ausdrücken und kurz abtropfen lassen.

Blätterteig entrollen. Eine Lage Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die abgetropfte Wurst auf dem Teig verteilen und mit Honig beträufeln. Majoranblättchen von den Stielen zupfen und auf der Wurst verteilen. Die zweite Blätterteiglage daraufgeben und mit einem Gitterrost beschweren. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene circa 15 Minuten hellbraun backen.

Den Blätterteig lauwarm abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Schmeckt warm oder kalt.

Tim Mälzer am 01. Juni 2019

Bratwurst auf asiatische Art

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	1 grüne Pfefferschote	20 g Ingwer
1 Bund Frühlingszwiebeln	4 EL neutrales Öl	2 EL Fischsoße
3 EL Ahornsirup	400 ml Tomatensaft	1-2 TL Limettensaft
Pfeffer	4 Kalbsbratwürste	

Knoblauch und Pfefferschote fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin glasig dünsten. Mit Fischsoße und Ahornsirup ablöschen und mit Tomatensaft auffüllen. Die Soße ca. 10 Minuten bei milder Hitze einkochen lassen. Limettensaft zugeben, mit Pfeffer würzen. Abschmecken und warm halten.

Bratwürste in einer heißen Pfanne im restlichen Öl goldbraun und knusprig braten und mit der Soße servieren.

Tim Mälzer am 22. Februar 2019

Bratwurst mit Kartoffel-Haube

Für 4 Personen

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz	3 Zwiebeln
4 EL Öl	1 TL Zucker	1 TL Kümmel
200 ml Fleischbrühe	1 (600 g) Bratwurst (Schnecke)	oder 4 kleine Bratwürste
100 ml Milch	2 EL Butter	Muskat

Kartoffeln schälen und vierteln. Mit 1 TL Salz in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen und circa 20-25 Minuten weichkochen.

Inzwischen die Zwiebeln in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Kümmel würzen und etwa 5 Minuten hellbraun karamellisieren.

Fleischbrühe dazugießen und aufkochen.

2 EL Öl in einem kleinen Bräter oder ofenfesten Topf erhitzen und die Bratwurst darin goldbraun braten. Zwiebelsoße auf der Wurst verteilen.

Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter dazugeben, erhitzen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, mit Salz und Muskat würzen und alles kräftig verrühren.

Das Kartoffelpüree auf der Bratwurst verteilen und glatt streichen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene in 20-25 Minuten goldbraun überbacken.

Tim Mälzer am 02. März 2019

Currywurst mit selbstgemachter Soße

Für 4 Portionen

4 gebrühte Kalbsbratwürste	6 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 rote Pfefferschote	20 g frischer Ingwer	2-3 TL scharfes Currypulver
150 ml Cola	3 Dosen stückige Tomaten	Salz, Zucker

Würste auf beiden Seiten mehrmals einschneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb braten.

Inzwischen Zwiebel und Pfefferschote fein würfeln. In 3 EL Olivenöl andünsten. Ingwer schälen, fein reiben und zusammen mit dem Currypulver mitdünsten. Mit Cola ablöschen und aufkochen. Tomaten dazugeben, alles erhitzen und mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

Würste in Scheiben schneiden, mit der Soße anrichten und mit Currypulver bestreut servieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Russischer Eiersalat mit Pellkartoffeln

Für 4 Portionen

700 g festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	1 EL Kümmelsaat
6 (Klasse M) Eier	1 kleine Zwiebel	2 Gewürzgurken
150 g TK-Erbesen	4 EL Salatmayonnaise	50 ml Gurkenwasser
1 TL mittelscharfen Senf	Worcestersoße	10 Stangen gekochter Spargel
1 kleiner, säuerlicher Apfel	150 g Kochschinken (Scheiben)	½ Beet Gartenkresse

Kartoffeln waschen und in kaltem Salzwasser mit Kümmel aufkochen. Zugedeckt 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen und pellen.

Eier in kochendem Wasser 8 bis 9 Minuten garen, abschrecken und pellen.

Zwiebel und Gewürzgurken fein würfeln. Mit Erbsen, Mayonnaise, Gurkenwasser, Senf und etwas Worcestersauce mischen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und unter die Marinade mischen. Spargel in 2 cm große Stücke schneiden und untermischen. Mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Eier halbieren, Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Salat auf eine Platte geben, Eier, Äpfel und Schinken darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit Kresse bestreut servieren.

Tipp:

Kartoffeln möglichst schon am Vortag kochen.

Tim Mälzer am 31. Mai 2019

Index

- Apfel, 6, 7, 54, 57
- Aprikosen, 12
- Artischocke, 32
- Aubergine, 71

- Bällchen, 34
- Bananen, 6
- Barbecue, 66
- Bauch, 60
- Beeren, 7
- Birne, 9
- Blumenkohl, 22, 68
- Bohnen, 25
- Braten, 61
- Brathähnchen, 22, 28
- Bratwurst, 86, 87
- Brot, 79

- Curry-Wurst, 87

- Eintopf, 68
- Enten-Keule, 24
- Erbsen, 18, 22, 26, 32, 88
- Erdbeeren, 8

- Filet, 62
- Fisch-Filet, 20
- Fleisch, 68, 78, 79
- Früchte, 7, 11
- Frikassee, 26
- Frischkäse, 70

- Gans, 27
- Garnelen, 49, 50
- Geflügel, 38, 79
- Grünkohl, 74
- Grieß, 7
- Gurke, 54, 88

- Hähnchen, 23, 25
- Hähnchen-Schenkel, 26, 28, 29
- Hühner-Brust, 28, 29
- Hackfleisch, 35
- Huhn, 24, 30, 32

- Käse, 54, 56
- Kürbis, 57, 73
- Kabeljau-Filet, 20
- Kaninchen, 82
- Kartoffeln, 54
- Kirschen, 9
- Knoblauch, 66
- Kraut, 27
- Kresse, 56
- Kuchen, 6–9

- Lachs-Filet, 18, 19
- Lauch, 73
- Linsen, 41

- Möhren, 20, 41, 44, 45, 48, 54, 56, 68, 70, 71, 75
- Mandeln, 8, 9, 12
- Mango, 56
- Mangold, 35, 68
- Maronen, 57
- Mascarpone, 7
- Meeresfrüchte, 48, 79
- Mett, 86
- Mozzarella, 55

- Nacken, 60, 61
- Nudeln, 34, 72, 74, 75, 86

- Orangen, 10

- Püree, 3
- Paprika, 17, 71, 75, 76, 86
- Perlhuhn, 31
- Pfirsich, 9
- Pilze, 26, 31, 46, 71, 75, 78, 83
- Pizza, 75, 76
- Pommes-frites, 3
- Poularden-Brust, 29
- Pudding, 13

- Rücken, 46
- Radicchio, 40
- Radieschen, 18

Ragout, 46
Reis, 20, 26, 32, 35, 48, 68
Rettich, 74, 79
Rhabarber, 8, 12
Rind, 68
Rippchen, 62, 63
Roastbeef, 52
Rosenkohl, 2
Rote-Bete, 74, 79
Rotkraut, 24
Rucola, 56

Süßkartoffel, 3
Salat, 88
Sauerkraut, 2, 62
Schinken, 88
Schmarrn, 10
Schnitzel, 40, 41
Schoko, 11
Schoten, 23, 34
Schulter, 44, 45
Sellerie, 3, 19, 20, 32, 41, 48, 68, 75
Senf, 66
sonstige, 54, 57, 71
Spaghetti, 75
Spargel, 26, 46, 49, 88
Spinat, 16, 50, 68, 75, 76
Spitzkohl, 60, 68
Suppe, 78, 79
Suppen, 20

Törtchen, 11
Tagliatelle, 72
Teig-Taschen, 86
Tiramisu, 7
Toast, 79
Tomaten, 66

Vanille-Eis, 9, 12
Vegan, 75, 76

Wild, 54
Wolfsbarsch, 16, 17

Ziegenkäse, 70
Zucchini, 17, 71, 72