

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Zora Klipp

2020-2023

41 Rezepte

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

Inhalt

Dessert	1
Rhabarber-Crumble mit Vanille-Soße	2
Fisch	3
Fisch-Burger mit Schmand-Dill-Soße	4
Kross gebratener Steinbutt mit lauwarmem Fenchel-Salat	5
Seelachs-Filet mit Kräuterkruste, Möhren, Kartoffel-Püree	6
Geflügel	7
Tajine mit Huhn, Zitrone und Pfannenbrot	8
Meer	9
Leipziger Allerlei mit sous-vide-gegarten Garnelen	10
Rind	11
Rinder-Schmortopf mit Kokosmilch und Mangold	12
Tatar vom Rind mit Wachtelei	13
Salat	15
Bunter Salat mit Blaubeeren, Nüssen und Dill	16
Grünkohl-Salat mit Nüssen und Feta	16
Gurken-Spinat-Salat mit Joghurt und Sesam	17
Kartoffel-Salat mit Joghurt und Haselnüssen	17
Koreanischer Gurken-Salat	18
Winter-Salat mit geröstetem Rosenkohl, Birne und Käse	18

Vegetarisch	19
Asia-Nudel-Pfanne	20
Calzone-Hefeteig-Taschen mit Spinat und Gorgonzola	21
Erbsen-Puffer mit Feta und pochiertem Ei	22
Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Ofen, Rote Bete, Joghurt	23
Gegrilltes Käse-Sandwich mit Bärlauch-Pesto	24
Gnocchi mit Mangold, Mandeln und würziger Tomatensoße	25
Hefe-Strudel mit Tomaten und Paprika	26
Herbst-Gemüse aus dem Ofen	27
Kartoffel-Gratin, gebeizter Lachs und Fladenbrot	28
Kürbis-Risoni-Risotto, Gorgonzola, Birnen, Haselnüsse	29
Linsen-Curry mit Naan-Brot	30
Ravioli vom Blech mit Spargel und Tomaten	31
Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse und Walnuss-Pesto	32
Rote-Bete-Tacos, Polenta Canapés, Rübchen, Gougères	33
Spargel mit Basilikum-Hollandaise und Pilz-Chips	35
Süßkartoffel aus dem Ofen mit Ziegenkäse-Creme, Honig	36
Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips	37
Tofu-Bällchen aus dem Ofen	39
Veggie-Frikadellen mit gestovtem Kohlrabi	40
Vorspeisen-Teller mit Sesamkringel	41
Wirsing-Rouladen mit Kartoffeln	42
Ziegenkäse-Kuchen mit Zwiebeln, Feigen-Walnuss-Salat	43
Ziegenkäse-Pralinen mit Zwiebel-Chutney	44
Verschiedenes	45
Gefüllte Eier	46
Wild	47
Cremige Kürbis-Risoni mit Reh-Rücken und Brombeerjus	48
Wurst-Schinken	49
Asiatische Hot Dogs	50
Salbei-Polenta mit Paprika-Relish und Merguez	51
Index	52

Dessert

Rhabarber-Crumble mit Vanille-Soße

Für 6 Personen:

Für den Rhabarber:

600 g Rhabarber 100 g Zucker 1 EL Stärke

Für die Streusel:

100 g Mehl 50 g Haferflocken 70 g Zucker
60 g kalte Butter 1 Prise Salz

Für die Vanille-Soße:

1 Schote Vanille 125 ml Milch 125 ml Sahne
25 g Zucker 2 Eigelb

Für den Rhabarber:

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rhabarber schälen und in 1-1,5cm große Würfel schneiden. Mit Zucker und Stärke vermengen und nach Wunsch 1 Prise Vanille, Zimt oder Tonkabohne hinzugeben. Die Würfel in eine Auflaufform geben.

Für die Streusel:

Mehl, Haferflocken, Zucker, Butter und Salz rasch mit den Händen zu Streuseln verarbeiten und auf dem Rhabarber verteilen.

15 Minuten im Ofen backen.

Am besten noch warm mit Vanille-Eis oder -soße genießen.

Für die Vanille-Soße:

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. 50 ml Milch beiseitestellen. Die restliche Milch mit Sahne und Zucker aufkochen. Eigelb mit der übrigen Milch verrühren, etwas von der heißen Mischung dazugeben und dann alles zusammen gießen. Unter ständigem Rühren einmal erhitzen, bis die Soße die richtige Konsistenz hat, dabei nicht ganz aufkochen.

Zora Klipp am 20. Juni 2021

Fisch

Fisch-Burger mit Schmand-Dill-Soße

Für 4 Personen:

Für die Fischfrikadellen:

600 g Kabeljaufilet	1 kleine Zwiebel	1 Bund Petersilie
2 Eier	100 g Pankomehl	Salz, Pfeffer
Muskatnuss, Öl		

Für die Soße:

200 g Schmand	1 EL Senf	1 EL Honig
0.5 Bund Dill	Salz	1 Tomate
1 rote Zwiebel	4 Burgerbrötchen	4 Blätter Salat
4 EL Ketchup		

Für die Fischfrikadellen:

Die Kabeljaufilets trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und hacken, Petersilie hacken und beides zum gehackten Kabeljau geben. Mit Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss vermengen. Aus der Mischung gleich große Fischfrikadellen (Patties) formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties darin goldbraun braten.

Für die Soße:

Für die Soße Schmand, Senf, Honig und klein gehackten Dill miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Tomate vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Burgerbrötchen kurz toasten und mit Soße, Ketchup sowie Zwiebelringen und einer Tomatenscheibe belegen.

Die Fischfrikadelle darauf platzieren und ein Salatblatt darauflegen. Die andere Brötchenhälfte mit etwas Ketchup bestreichen und damit bedecken.

Dazu passen Kartoffelecken aus dem Ofen.

Zora Klipp am 09. März 2021

Kross gebratener Steinbutt mit lauwarmem Fenchel-Salat

Für 4 Personen:

Für den Fenchelsalat:

2 Knollen Fenchel	1 Schalotte	2 Stangen Rhabarber
1 EL Honig	1 TL grober Senf	Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl	0.5 TL Fenchelsamen	

Für den Kartoffel-Kräuterstampf:

800 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch	0.5 Bund Kerbel
50 g Butter	100 ml Sahne	1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer		

Für den Fisch:

800 g Steinbuttfilet	3 EL Öl	1 Flocke Butter
Salz		

Für den Fenchelsalat:

Den Fenchel waschen und halbieren. Das Grün fein hacken und beiseitelegen. Den Fenchel in sehr feine Streifen schneiden, das geht am besten mit einem Hobel. Die Schalotte schälen und ebenfalls hobeln oder sehr fein schneiden. Fenchel und Schalotten in eine Auflaufform geben. Den Rhabarber schälen und mit 1 kleinen Schuss Wasser in einen Mixer geben. Honig, Senf, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut durchmischen. Dann langsam das Olivenöl unterrühren. Die Hälfte des Dressings zum Fenchel geben, den Ofen auf 60 Grad (Ober-/Unterhitze) schalten und den Salat hineinstellen.

Für den Kartoffel-Kräuterstampf:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten kochen lassen, dann abgießen, wieder zurück in den Topf geben und kurz auf die heiße Platte stellen, sodass die restliche Feuchtigkeit aus den Kartoffeln verdampfen kann. Den Topf vom Herd nehmen und Butter, Sahne sowie Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Kartoffeln zerstampfen. Die Kräuter fein hacken und zum Schluss unterheben.

Für den Fisch:

Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Filets portionieren und auf der Seite ohne Haut etwas salzen. Öl in die Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite 2-3 Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Butter hinzugeben und die Filets einmal wenden.

Anrichten:

Den Kartoffelstampf auf die Teller verteilen. Den warmen Salat aus dem Ofen nehmen, das restliche Dressing und das Fenchelgrün untermischen. Salat und die Steinbuttfilets zum Stampf auf die Teller geben.

Zora Klipp am 20. Juni 2021

Seelachs-Filet mit Kräuterkruste, Möhren, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Beurre Blanc:

1 Schalotte	50 ml Sahne	80 g gefror. Butterwürfel
150 ml Fischfond	50 ml Weißwein	25 ml Weissweinessig
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Für den Seelachs mit Kruste:

2 Seelachsfilets ohne Haut, à 200 g	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
30 g Parmesan	80 weiche Butter	25 g Panko
Salz		

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch	2 cm Meerrettich
50 ml Milch	100 g Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Butter-Möhren:

300 g kl. Möhrchen mit Grün	30 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------------	-------------	---------------

Für die Beurre Blanc: Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Teelöffel der Butter vorab in einem Topf zum Schmelzen bringen.

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter farblos anschwitzen. Schalotte mit Fond, Weißwein und Essig ablöschen, das Lorbeerblatt hinzufügen und den Sud etwa um die Hälfte reduzieren lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen. Nun einen Schluck Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit in ein hohes Gefäß geben. Nach und nach mit Hilfe eines Pürierstabs die kalten Butterstückchen in den Sud pürieren, so dass man eine schöne, samtige Sauce erhält. Ggf. vor dem Servieren noch einmal leicht erwärmen.

Für den Seelachs mit Kruste: Zitronenschale abreiben, Schalotten und Knoblauch abziehen.

Zusammen mit Panko, Petersilie, Dill und geriebenem Parmesan in einem Blitzhacker zu einer einheitlichen Masse verarbeiten. Mit der weichen Butter vermengen und auf einem Backpapier auf die Größe der Fischfilets ausrollen. Für 5 Minuten in das Gefrierfach geben und einfrieren. Seelachsfilets waschen und trockentupfen. Rundum etwas salzen und die Kräuterkruste auf den einzelnen Filets verteilen. Im Ofen bei 175 Grad für 15 Minuten garen.

Für das Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen, halbieren und in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Circa 15 Minuten kochen lassen. Kartoffeln abgießen, wieder zurück in den Topf geben und kurz zurück auf die heiße Platte stellen, so dass die restliche Feuchtigkeit aus den Kartoffeln verdampfen kann. Kartoffeln pressen und Butter in Flocken mit Milch einrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas Milch hinzufügen, wenn es noch nicht cremig genug ist. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich fein raspeln und in das Püree einrühren. Schnittlauch hacken und drüberstreuen.

Für die Butter-Möhren: Möhren vom Grün befreien, dabei ein kleines Stück Grün an den Möhren dranlassen. Möhrchen schälen und die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Möhren nun darin leicht anbraten, mit einem Schluck Wasser ablöschen (Achtung, das kann spritzen) und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze für ca. 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zora Klipp am 06. Oktober 2023

Geflügel

Tajine mit Huhn, Zitrone und Pfannenbrot

Für 4 Personen:

Für die Tajine:

1 ganzes Huhn	1 Zehe Knoblauch	0.5 Bund Petersilie
0.5 Bund Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlene Koriandersamen
Salz, Pfeffer	Olivenöl	1 Bund Suppengemüse
2 Zwiebeln	600 g Kartoffeln	1 Zimtstange
1 Salzzitrone	4 EL Öl	5 getrocknete Pflaumen
100 g Cashewkerne		

Für das Pfannenbrot:

250 ml lauwarmes Wasser	0.5 Würfel Hefe	1 TL Zucker
500 g Mehl	1 TL Salz	1 Ei
3 EL Joghurt	3 EL Öl	

Für die Tajine:

Das Huhn grob zerlegen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Koriander ebenfalls fein hacken. Aus Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Marinade herstellen. Die Brust und die Keulen mit der Marinade einreiben und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit für die Brühe das Suppengemüse sowie 1 Zwiebel in walnussgroße Stücke schneiden (Schale darf gerne am Gemüse, auch an der Zwiebel, bleiben, lediglich die Strünke entfernen). Die Hühnerreste und Knochen mit dem Gemüse in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Leicht zum Kochen bringen und circa 30 Minuten sieden lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Zwiebel fein würfeln. Den Tajineboden mit Öl bedecken und die Kartoffelspalten hineinlegen. Mit den Zwiebelwürfeln bedecken und das marinierte Hühnchen darauflegen. 500 ml Brühe (bei 4 Personen) angießen und die Zimtstange sowie 3 Scheiben Salzzitrone hinzufügen. Die getrockneten Pflaumen sowie die Cashewkerne ebenfalls darauf verteilen und die Tajine mit dem Deckel verschließen. Auf mittlerer Hitze 35-40 Minuten leicht köcheln lassen.

Für das Pfannenbrot:

Die Hefe mit dem Zucker in dem Wasser auflösen. Mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Das geht am besten mit einer Küchenmaschine, darin circa 5-6 Minuten kneten lassen. Den Teig anschließend abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Wenn er schön aufgegangen ist, in einzelne Teiglinge à circa 100-120 g zerteilen und zu kleinen Bällen formen. Diese erneut 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit einem Nudelholz 4-5 mm dick ausrollen. In einer erwärmten Pfanne ohne Öl etwa 3 Minuten pro Seite ausbacken.

Tipp:

Salzzitronen kann man im Feinkosthandel kaufen oder selbst einlegen. Dafür 3 Zitronen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Die 4. Zitrone auspressen. Den Saft mit Zucker aufkochen. Zitronenscheiben in ein Glas füllen. Mit der Flüssigkeit übergießen und mindestens 2-3 Tage in den Kühlschrank stellen.

Zora Klipp am 06. Juni 2021

Meer

Leipziger Allerlei mit sous-vide-gegarten Garnelen

Für zwei Personen

Für das Gemüse:	100 g TK-Erbesen	1 Möhre
1 Kohlrabi	4 Kräuterseitlinge	200 g wilder Brokkoli
Butter, Salz, Pfeffer		
Für die Garnelen:	200 g Garnelen	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl, Salz		
Für die Kartoffelklöße:	600 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei
80-100 g Stärke	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	500 ml Buttermilch	1 Knoblauchzehe
10 ml Rotweinessig	1 TL Aktivkohle	3 g Xanthan
10 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für die Radieschen:	1 Bund Radieschen	70 ml Apfelessig
2 Lorbeerblätter	1 EL Senfkörner	2 EL Zucker
Salz, Pfefferkörner		

Für das Gemüse: Die Gemüsesorten schälen und in die gewünschte Form schneiden.

Einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und die verschiedenen Gemüsesorten nacheinander darin blanchieren.

Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, in Butter scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das blanchierte Gemüse in etwas Butter schwenken, sodass es wieder warm wird.

Für die Garnelen: Garnelen mit etwas Salz, Olivenöl und Rosmarin in einen Vakuumbbeutel geben und diesen langsam in ein großes Gefäß mit kaltem Wasser geben, sodass die Luft aus dem Beutel gedrückt wird und man ihn oben zuschließen kann. Das geht am besten mit einem großen Küchenclip. Alternativ kann mit einem Vakuumbgerät gearbeitet werden.

Den verschlossenen Beutel in ein Wasserbad mit ca. 55°C geben und die Garnelen für ca. 15 Minuten darin garen.

Für die Kartoffelklöße: Kartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Anschließend abgießen und in dem Topf auf der Resthitze des Herdes die Kartoffeln ausdämpfen lassen, sodass keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Kartoffeln nun pressen und leicht auskühlen lassen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Kartoffeln mit Eigelb, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskat zu einer Masse verarbeiten und Klöße daraus formen.

Diese nun in gesalzenem, siedendem Wasser ca. 15 Minuten gar ziehen.

Für die Sauce: Knoblauch abziehen. Knoblauch, Salz und Essig zur Buttermilch geben und mixen. Xanthan langsam einrühren und dann Olivenöl dazu geben.

Sauce in zwei Hälften aufteilen. In die eine die Aktivkohle einmischen. Die Sauce hat im besten Fall Zimmertemperatur, aber warm ist sie nicht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Radieschen: Radieschen putzen und vierteln. Alle Zutaten mit 100 ml Wasser einmal aufkochen lassen. Radieschen hinzufügen und zwei Minuten im Sud kochen. Anschließend im Sud auskühlen lassen.

Das Gemüse, die Pilze, Radieschen und Garnelen in der Mitte eines Tellers anrichten, die Klöße daneben drapieren und auf der einen Seite die weiße und auf der anderen Seite die dunkle Sauce angießen und servieren.

Zora Klipp am 17. November 2023

Rind

Rinder-Schmortopf mit Kokosmilch und Mangold

Für 4 Personen:

Für die Curry-Paste:

1 rote Zwiebel	1 kleine Chili-Schote	1 Bund Koriander
1 Stange Zitronengras	2 TL gemahlener Koriander	2 TL Kreuzkümmel
0.5 TL Zimt	Salz, Pfeffer	2 Zehen Knoblauch
50 g frischer Ingwer	4 TL Fischsoße	1 EL brauner Zucker

Für den Schmortopf:

50 ml Sonnenblumenöl	1.2 kg Rindergulasch	500 ml Rinderbrühe
1 Dose Kokosmilch	400 g Mangold	1 Limette
50 g ungesalzene Erdnüsse	1 Bund Frühlingszwiebeln	240 g Basmati-Reis

Für den Möhren-Salat:

400 g Möhren	1 Schalotte	1 Mango
3 EL Sesamöl	1 EL Sojasoße	3 EL Mirin
2 EL Honig		

Für die Curry-Paste:

Die Zwiebel schälen und vierteln, die Chili vom Grün befreien und die Stiele des Korianders abschneiden. Die Blätter für später beiseitelegen. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und den inneren, weicheren Teil klein schneiden. Den Ingwer samt Schale reiben. Zwiebel, Chili, Korianderstiele, Ingwer und das Zitronengras mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

Für den Schmortopf:

Öl oder Kokosfett in einem Bräter erhitzen und das Gulasch von allen Seiten anbraten. Anschließend die Curry-Paste hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit der Rinderbrühe und der Kokosmilch aufgießen und etwa 1,5 Stunden mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen, putzen, kleinschneiden und etwas trockenschleudern und den Möhren-Salat zubereiten.

Nach etwa 1 Stunde den Reis mit der doppelten Menge kaltem Wasser aufsetzen. Wenn er einmal gekocht hat, die Hitze reduzieren und bei kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel circa 20 Minuten garen lassen.

Den Mangold zum Curry geben und zusammenfallen lassen. Den Saft der Limette hineinpressen und abschmecken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Curry mit Erdnüssen, den aufbewahrten Koriander-Blättern und den Frühlingszwiebeln garniert servieren. Dazu den Reis reichen.

Für den Möhren-Salat:

Möhren, Mango und Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und mit den Gemüse- und Mangostreifen vermengen.

Zora Klipp am 13. Juni 2021

Tatar vom Rind mit Wachtelei

Für 4 Personen:

200 g Rinderfilet	20 ml Worcestershiresoße	1 EL Ketchup
2 Schalotten	30 g grober Senf	1 Bund Schnittlauch
1 kl. Glas Cornichons	20 ml Olivenöl	1 kleines Glas Kapern
4 Wachteleier	4 Scheiben Toastbrot	Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und mit einem Messer fein würfeln oder schaben und beiseitestellen. Schalotten und Cornichons fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kapern fein hacken und alles mit dem Tatarfleisch vermengen. Mit Ketchup, Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Worcestershiresoße abschmecken.

Die Toastbrotsscheiben toasten und mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen. Das Tatar nacheinander portionsweise in kleine Schälchen füllen und jeweils auf das Toastbrot stürzen.

Zum Veredeln die Wachteleier trennen und in die Mitte des Tatars je 1 Wachteleigeb leg. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Wer kein rohes Fleisch mag, kann das Rezept auch gut mit Roter Bete zubereiten. Dafür die Knollen salzen und bei 160 Grad im Ofen garen. Anschließend auskühlen lassen, schälen und fein würfeln.

Zora Klipp am 27. Dezember 2020

Salat

Bunter Salat mit Blaubeeren, Nüssen und Dill

Für 2 Personen:

1 kleiner Kopf Salat	1 Lauchzwiebel	50 g Nüsse
50 ml heller Essig	1 TL Dill	1 TL körniger Senf
Salz	Pfeffer	Zucker
100 ml Sonnenblumenöl	200 g frische Blaubeeren	

Den Salat vom Strunk befreien, etwas klein zupfen und waschen. Die Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne heiß werden lassen und die Nüsse kurz darin rösten. Die Blaubeeren waschen.

Den Salat in eine Schale geben, mit den Lauchzwiebeln belegen und die Nüsse und Blaubeeren darauf verteilen.

Für das Dressing Essig, Dill, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Dann das Öl hinzufügen und alles gut vermischen.

Über den Salat geben und nach Geschmack garnieren, etwa mit Blüten.

Als Beilage reicht der Salat auch für mehr Personen.

Tipp:

Das Dressing lässt sich schnell und einfach in einem alten Marmeladenglas mit Schraubverschluss herstellen. Anstatt zu rühren, einfach gut schütteln. Wer mag, stellt gleich die doppelte Menge her und lagert das Dressing im Kühlschrank.

Zora Klipp am 19. September 2021

Grünkohl-Salat mit Nüssen und Feta

Für 4 Personen:

500 g Grünkohl	1 weiße Zwiebel	1 Bio- Orange
4 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico	1 EL grober Senf
2 EL Pekannuss-Kerne	1 Apfel	200 g Feta
Salz, Pfeffer		

Für das Dressing die Schale der Orange abreiben und mit Senf und Essig verrühren. Das Olivenöl in dünnem Strahl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann auch etwas Saft der Orange dazugeben.

Den Grünkohl waschen, putzen und klein rupfen. Die Zwiebel in sehr feine Scheiben schneiden. Beides zusammen kräftig kneten, um die Struktur des rohen Kohls zu brechen. Anschließend das Dressing untermischen.

Kohl auf Tellern anrichten, den Feta darüber krümeln und mit dünnen Apfelscheiben und den Nüssen garnieren. Restliches Dressing darüber träufeln.

Zora Klipp am 08. Februar 2021

Gurken-Spinat-Salat mit Joghurt und Sesam

Für 4 Personen:

1 Gurke	Salz, Pfeffer	2 EL Sesam
1 Bio-Limette	Zucker	4 EL Joghurt
200 g Baby-Spinat		

Die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne rösten. Die Schale der Limette abreiben, die Hälfte auspressen und Saft und Abrieb zu den Gurken geben. Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat waschen und untermengen.

Zora Klipp am 06. Juni 2021

Kartoffel-Salat mit Joghurt und Haselnüssen

Für 4 Personen:

gekochte Kartoffeln	2 Zehen Knoblauch	1 EL grober Senf
1 EL Honig	Salz	1 Bio-Zitrone
100 g Haselnusskerne	3 Zweige Majoran	150 ml Olivenöl
100 g Joghurt	6 Radieschen	

Wenn Kartoffeln vom Essen übrig bleiben, lässt sich daraus ein toller Salat herstellen. Natürlich schmeckt der Salat auch mit frisch gekochten oder gebackenen Kartoffeln.

Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Senf, Honig, Salz und dem Saft und Abrieb der Zitrone vermengen.

Majoran grob zerhacken und ebenfalls dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und langsam unter ständigem Rühren das Olivenöl einarbeiten. Anschließend den Joghurt dazugeben.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Soße zu den Kartoffeln geben und alles gut miteinander vermengen. Wer noch gekochte Gemüsereste hat, zum Beispiel Spargel, kann sie ebenfalls zum Salat geben.

Die Radieschen waschen, das Grün entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln auf einem großen Teller verteilen, die Radieschen und die Haselnüsse darauf verteilen. Das Radieschengrün in feine Streifen schneiden und darübergerben.

Zora Klipp am 23. Mai 2021

Koreanischer Gurken-Salat

Für 3 Personen

6 Snack-Gurken	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl	1 EL Zucker
1 EL Reissessig	2 EL gerösteter Sesam	½ TL Chilipulver

Gurken waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, Strunk und gegebenenfalls äußere Haut entfernen.

In feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben.

Sesamöl und Reissessig in eine Schüssel geben, Chilipulver/Chiliflocken und Zucker mit einem Schneebesen einrühren. Gurkenscheiben, Frühlingszwiebeln und den gerösteten Sesam unterheben. Sojasauce nach und nach hinzufügen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2022 Seite 7 von 12 Beispielsweise zu einer Sushi-Bowl mit rohem Lachs und lauwarmen Reis servieren. Ansonsten schmeckt der Salat auch besonders gut zu gegrilltem Fisch.

Tipp:

Anstatt der kleinen Snack-Gurken können auch Salatgurken verwendet werden.

Die festere Schale der kleineren Gurken bleibt jedoch auch in Salaten knackig.

Zora Klipp am 24. Oktober 2022

Winter-Salat mit geröstetem Rosenkohl, Birne und Käse

Für 2 Personen:

1 kleiner Kopfsalat	1 Radicchio	200 g Rosenkohl
1 Birne	50 g Nüsse	50 ml heller Essig
1 TL geschnittener Dill	1 TL körniger Senf	50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	Salz, Pfeffer, Zucker	80 g Schweizer Halbhartkäse

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

Den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk abschneiden und die kleinen Kohlköpfe halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, salzen, pfeffern und mit etwas Öl beträufeln. Einmal durchmengen und circa 15 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Salat vom Strunk befreien, klein zupfen, waschen und trocken schleudern.

Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Eine Pfanne heiß werden lassen und die Nüsse darin rösten. Für das Dressing Essig, Dill, Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das Öl hinzufügen und gut verrühren.

Den Salat in eine Schale geben, mit dem Rosenkohl belegen und die Nüsse darauf verteilen. Das Dressing über den Salat geben, aus dem Käse (vorzugsweise Tête de Moine) kleine Rosetten hobeln und auf dem Salat verteilen.

Zora Klipp am 17. November 2020

Vegetarisch

Asia-Nudel-Pfanne

Für 4 Personen

1 Möhre	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Paprika	1 Frühlingszwiebel	300 g Weißkohl
100 g Champignons	3 Stängel frischer Koriander	4 Eier (Größe M)
Salz	Speiseöl	250 g Mie-Nudeln
75 ml Sojasauce	20 ml Fischsauce	50 g geröstete Erdnuskerne
1 Bio-Limette		

Die Möhre schälen, der Länge nach dritteln und anschließend in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen.

Paprika, Frühlingszwiebel und Weißkohl waschen und zusammen mit der Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Den Knoblauch fein hacken.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Koriander abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Für die Nudeln einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen.

Die Eier verquirlen, leicht salzen.

In einer Pfanne ca. 2 EL Öl erhitzen und die verquirlten Eier darin zu Rührei braten. Dann die Pfanne beiseitestellen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kohl- und Möhrenstreifen darin kurz anbraten.

Die Nudeln ins kochende Wasser geben. Herd ausschalten und die Nudeln noch weitere ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Zum Gemüse in der Pfanne, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Paprika geben und mit anbraten.

Die gegarten Nudeln abgießen und ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Soja- und Fischsauce würzen.

Die Erdnüsse, Rührei und den Koriander hinzufügen. Alles abschmecken und anrichten.

Die Limetten vierteln und zum Beträufeln des Gerichts dazu reichen.

Zora Klipp am 22. Juni 2022

Calzone-Hefeteig-Taschen mit Spinat und Gorgonzola

Für 4 Personen

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (Type 405)	1 E Salz	1 TL Zucker
1 TL getrockneter Rosmarin	20 g frische Hefe	250 ml lauwarmes Wasser
50 ml Speiseöl		

Für die Füllung:

350 g TK Spinat	1 Zwiebel	1 EL Speiseöl
1 Bio-Zitrone	200 g Gorgonzola	1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat		

zusätzlich:

100 g Tomatenmark	1 Ei	Sesam, Salz
-------------------	------	-------------

Für den Hefeteig das Mehl mit Salz, Zucker und dem Rosmarin in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in dem Wasser verrühren und das Öl hinzufügen. Die Flüssigkeit zu der Mehlmischung geben und 4 - 6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er etwa doppelt so groß geworden ist.

Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen.

Den Spinat nach und nach dazugeben, bis er vollständig zusammengefallen ist.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas von der Schale abreiben.

Den Gorgonzola in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Parmesan fein reiben.

Den Spinat mit dem Käse, dem Knoblauch und dem Zitronenabrieb vermischen. Parmesan dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Den gegangenen Teig in 8 gleich große Bälle formen. Diese einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 mm dick ausrollen.

Die Teigfladen nun zur Hälfte mit etwas Tomatenmark bestreichen und einen Esslöffel der Füllung darauf geben. Die Fladen zuklappen und die Enden eindrehen. Den Rand mit Hilfe einer Gabel zudrücken.

Die gefüllten Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ei verquirlen und die gegangenen Taschen damit bestreichen. Den Rand mit etwas Sesam und einer Prise Salz bestreuen und im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Gebackene Teigtaschen heiß servieren.

Zora Klipp am 14. Oktober 2021

Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Ofen, Rote Bete, Joghurt

Für 4 Personen

4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)	3 EL Olivenöl	4 Rote Bete, vorgekocht
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 TL Currypulver	Salz	40 g Butter
4 EL Naturjoghurt	1 Beet Kresse	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, mit 2 EL Olivenöl einreiben und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete in feine Würfel schneiden Knoblauch und Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und mit der Roten Bete in einer Auflaufform vermengen.

Die Chilischote waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Chili zur Roten Bete geben, mit Garam Masala und Salz würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 10 Minuten mit in den Ofen geben.

Gegarte Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas öffnen.

Je eine Butterflocke und etwas Salz in die Kartoffeln geben und mit einer Gabel das Innere etwas auflockern. Dann mit der Roten Bete-Mischung füllen.

Einen Esslöffel Joghurt darauf geben und mit etwas Kresse garniert anrichten.

Zora Klipp am 27. Januar 2022

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Bärlauch-Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto:

100 g Sonnenblumenkerne	1 Bund Bärlauch	100 g Parmesan
200 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sandwiches:

1 rote Zwiebel	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 EL Apfelessig
300 g Graubrot	50 g weiche Butter	120 g Gruyère-Käse

Für den Salat:

1 Salatgurke	Salz	Pfeffer
2 EL Sesam	150 g Baby-Spinat	1 Bio-Limette
1 Prise Zucker	4 EL Naturjoghurt	

Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.

Den Bärlauch gut waschen, abtrocknen und grob schneiden.

Parmesan reiben.

Parmesan, Bärlauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Für die Sandwiches die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Essig untermischen.

Das Brot in Scheiben schneiden.

Die Brotscheiben auf einer Seite dünn mit Butter bestreichen, wenden und die andere Seite jeweils dünn mit Bärlauch-Pesto bestreichen.

Den Käse grob reiben und auf die Hälfte der Brotscheiben auf der Pestoseite verteilen.

Zwiebeln darauf geben und mit den übrigen Brotscheiben so bedecken, dass jeweils die Außenseiten mit Butter bestrichen sind.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Brote darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, von einer Limettenhälfte den Saft auspressen. Saft und Abrieb zu den Gurken geben.

Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat untermengen.

Goldbraun gebratene Sandwiches auf Teller geben, den Salat dazu reichen.

Zora Klipp am 28. April 2022

Gnocchi mit Mangold, Mandeln und würziger Tomatensoße

Für 4 Personen

Für die Würzsoße:

2 kg reife Tomaten	3 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
50 g Stangensellerie	2 süße Äpfel	50 ml Öl
50 ml heller Essig	3 EL Ras el Hanout	Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi:

1 kg mehligk. Kartoffeln	1 Ei	300 g Mehl
Salz	Muskat	200 g Mandeln
400 g Mangold	50 g Butter	

Für die Würzsoße:

Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden. Sellerie putzen und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Zwei Drittel der Gewürzmischung hinzufügen und 1 Minute mit anschwitzen. Nun mit dem Essig ablöschen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Die Soße etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Weiter einkochen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Erst dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und das restliche Ras el Hanout dazugeben. Die Soße direkt verwenden oder in abgekochte Gläser umfüllen und gut verschließen. Sie hält sich ein paar Monate.

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Dann pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Ei und Mehl hinzufügen und mit Salz und Muskat würzen. Mit den Händen zu einem Teig kneten. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Den Gnocchi-Teig etwa 1 cm dick ausrollen und in Würfel schneiden. Wer mag, drückt mit einer Gabel noch ein Muster auf. Ins kochende Wasser geben. Wenn sie oben schwimmen, sind sie fertig. Anschließend in der Würzsoße wenden.

Die Mandeln kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend aus der Schale lösen oder geschälte Mandeln verwenden. Mangold putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und den Mangold darin anschwitzen. Auf die Gnocchi geben und mit den Mandeln garnieren.

Zora Klipp am 19. September 2021

Hefe-Strudel mit Tomaten und Paprika

Für 4 Personen

Für den Teig:

2 Zweige Thymian	20 g Hefe, frisch	200 ml Wasser, lauwarm
500 g Weizenmehl, Type 405	50 ml Olivenöl	1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 rote Paprikaschote	500 g Tomaten	2 EL Olivenöl
1 EL Zucker	1 EL Tomatenmark	80 ml Rotwein
2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	Salz

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	70 ml Sojadrink	1/2 TL körniger Senf
200 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
1 Bund Schnittlauch		

Zusätzlich:

Weizenmehl	1 Ei
------------	------

Für den Teig Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, das Hefe-Wassergemisch, Olivenöl, die Prise Salz und den Thymian hinzufügen und ca. 10 Minuten geschmeidig glatt kneten. Das geht am besten mit den Händen oder mit Hilfe einer Küchenmaschine.

Anschließend den Teig zugedeckt ca. 45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Tipp: Der Teig wird intensiver, je weniger Hefe und je länger die Gehzeit ist. Man kann zum Beispiel nur 10 g Hefe verwenden, dafür aber 2 Stunden Ruhezeit einplanen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Den Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.

Dann Tomatenmark zugeben und unterrühren.

Tomatenstücke und Rotwein zugeben und alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Rosmarin abrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden, zum Gemüse geben und mitköcheln lassen.

Knoblauch abziehen, klein hacken, nach 20 Minuten Garzeit zum Gemüse geben, leicht salzen, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomatenmischung etwas auskühlen lassen.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck ausrollen.

Die Gemüse-Füllung darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Den Teig zu einem breiten Strudelstrang aufrollen. Dann den Strudel nochmal in sich verdrehen.

Den Hefestrudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit verquirltem Ei bestreichen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Strudel zugedeckt noch so lange ruhen lassen, bis der Ofen heiß ist. Dann den Strudel ca. 30 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit die Aioli zubereiten. Dafür den Knoblauch schälen und halbieren.

Sojadrink, Senf und die Knoblauchzehe in einen hohen schmalen Pürier-/Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab durchmischen. Dann unter ständigem Mixen das Öl langsam einfließen lassen und

alles zu einer dicklichen Creme mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Schnittlauch abbräusen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Aioli mischen.
Den gebackenen Strudel in Portionsstücke teilen, die Aioli dazu servieren.

Zora Klipp am 28. Juli 2022

Herbst-Gemüse aus dem Ofen

Für 4 Personen:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 kg Drillinge	1 Süßkartoffel
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
250 g Ziegenfrischkäse	1 Bund Schnittlauch	1 TL Honig
6 frische Feigen	Salz, Pfeffer, Olivenöl	

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Kartoffeln und Süßkartoffel waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen. Das Gemüse in gleichmäßige Spalten schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und durchmengen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und auf dem Gemüse verteilen. Circa 30 Minuten im Ofen backen, bis alles goldbraun und gar ist.

In der Zwischenzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ziegenfrischkäse mit etwas Wasser und Honig glatt rühren.

Den Schnittlauch dazugeben und mit Pfeffer würzen. Die Feigen vom Strunk befreien und in gleichmäßige Spalten schneiden oder vierteln.

Das Blech aus dem Ofen holen und den angemachten Ziegenfrischkäse sowie die Feigen darauf verteilen.

Zur Selbstbedienung auf ein Tablett stellen oder auf Tellern servieren.

Zora Klipp am 10. November 2020

Kartoffel-Gratin, gebeizter Lachs und Fladenbrot

Für 4 Personen:

Kartoffelgratin:

1 kg Kartoffeln (vorw. festk.)	3-4 gelbe Zwiebeln	1 EL Butter
12-14 Sardellenfilets in Öl	800 ml Schlagsahne	200 ml Milch
1 Muskatnuss	2 EL Semmelbrösel	Butter, Salz, Pfeffer

Lachs:

1 kg frisches Lachsfilet	1 EL bunter Pfeffer	2 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	1 große gekochte Rote Bete	4 EL Zucker
100 g grobes Meersalz		

Fladenbrote:

300 g Weizenmehl 450	200 g Roggen 1150	30 g Butter
270 ml Milch	1TL Salz	6 EL hellen Sirup
15 g frische Hefe		

Kartoffelgratin:

Den Ofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln in Stifte schneiden (wie Pommes). Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Sahne und Milch aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 2-3 gehackte Anchovis und die Kartoffelstifte dazugeben und einmal aufkochen.

In der Zwischenzeit eine Auflaufform buttern und mit ca. 1/3 der Semmelbrösel bestreuen.

Dann ungefähr die Hälfte der Kartoffelmasse hineingeben, die restlichen Anchovis darauf verteilen und anschließend den Rest der Kartoffelmasse darauf geben. Mit Semmelbrösel bestreuen und das Gratin für ca. 30 min im Ofen backen, anschließend 10 min ruhen lassen.

Lachs:

Den Pfeffer mit Hilfe eines Mörsers grob zerstoßen und mit dem Zucker und dem Salz vermengen. Den Dill fein hacken. Die Bete schälen und mit einer Reibe grob reiben, an der feinen Reibe die Zitrone abreiben. Die Hälfte des Dills, die Bete und den Zitronenabrieb mit der Salzmischung vermengen.

Die Hälfte der Mischung in einer Auflaufform, die groß genug für den Lachs ist, verteilen.

Die Lachsseite darauflegen und mit der restlichen Salzmischung bedecken. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die entstandene Flüssigkeit abgießen, das Lachsfilet vom Salz befreien, abwaschen und mit einem Küchentuch trocknen. Mit dem übrigen Dill einreiben und in feine Streifen schneiden.

Fladenbrote:

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Mit der Milch aufgießen und den Topf vom Herd nehmen. Die Hefe und den Sirup darin auflösen. Die Mehlsorten und das Salz miteinander vermischen. Anschließend das Hefegemisch dazugeben und für mindestens 5 Minuten kneten. Nun muss der Teig 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen.

Den sich im Volumen verdoppelten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1cm dick ausrollen. Mit Hilfe eines Ausstechers, Küchenrings oder eines anderen runden Gegenstands ca. 10 cm große Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Mit einer Gabel mehrfach einstechen, damit der Teig beim Backen nicht zu sehr aufgeht.

Die Brote 15 Min. ruhen lassen und anschließend 12-15 Min. goldbraun backen. Den übrig gebliebenen Teig 15 Min. ruhen lassen und anschließend verarbeiten.

Anrichten:

Das Kartoffelgratin und den Lachs auf einem Teller anrichten und die Fladenbrote dazulegen. Den Lachs je nach Geschmack mit etwas Zitronensaft beträufeln. Für eine typisch schwedische Festtagstafel werden noch wachweich gekochte Eier (ca. 6 Minuten) gereicht, die besonders lecker mit Forellenkaviar sind. Als Garnitur passen ein paar Dillspitzen ganz wunderbar dazu.

Zora Klipp am 08. Juli 2023

Kürbis-Risoni-Risotto, Gorgonzola, Birnen, Haselnüsse

Für zwei Personen

Für das Kürbis-Risoni-Risotto:

200 g Risoni-Nudeln	200 g Hokkaido	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	20 g Parmesan	Butter
150 ml Weißwein	150-200 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für die Birnen:

2 Birnen	200 ml Balsamicoessig	200 ml Zucker
1 Zimtstange	1-2 Nelken	1 TL Pimentkörner
1-2 TL Hibiskuspulver		

Für die Haselnüsse:

100 g Haselnüsse

Für die Garnitur:

20 g Gorgonzola dolce	10 g Parmesan	Honig
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für das Kürbis-Risoni-Risotto:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hokkaido waschen, entkernen und grob reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. In etwas Butter anschwitzen, dann Risoni und Hokkaido hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Etwas Fond angießen und köcheln lassen. Immer wieder Fond nachgießen und Risoni wie ein Risotto garen. Parmesan reiben und mit 1 Esslöffel Butter unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Birnen:

Birnen putzen und in Würfel schneiden. 200 ml Wasser mit Balsamicoessig und Zucker aufkochen. Zimtstange, Nelken, Piment und Hibiskuspulver sowie Birnenwürfel hinzufügen und etwas köcheln lassen.

Birnenwürfel mit Sud in ein Schraubglas geben und darin ziehen lassen - am besten über Nacht.

Für die Haselnüsse:

Haselnüsse im Backofen goldbraun rösten, grob hacken und über das Gericht geben.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und Gericht damit bestreuen. Gorgonzola in Würfel schneiden oder zupfen und ebenfalls auf das Risoni-Risotto geben. Mit Honig beträufeln. Thymian zupfen und Risoni-Risotto damit garnieren.

Final mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer keinen Gorgonzola mag, kann auch Feta- oder Ziegenkäse verwenden.

Zora Klipp am 17. November 2023

Linsen-Curry mit Naan-Brot

Für 4 Personen

Für das Naan-Brot:

10 g frische Hefe (1/4 Würfel)	150 ml Wasser, handwarm	400 g Weizenmehl (405)
3 EL Naturjoghurt	1 TL Salz	1 EL Zucker

Für das Curry:

1 Pastinake	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Kartoffeln, festk.	1 EL Pflanzenöl	1 TL rote Currypaste
1 TL Kurkuma, gemahlen	200 g rote Linsen	400 ml Kokosmilch (Dose)
5 g frischer Ingwer	1 Chilischote	1 Zimtstange
1 Bio-Limette	Salz	

Für den Minz-Joghurt:

4 Stängel frische Minze	200 g Naturjoghurt	Salz
Pfeffer		

Für das Naan-Brot die Hefe zunächst in 150 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Joghurt, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, das Hefewasser angießen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend kleine Kugeln daraus formen. Diese erneut 10 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pastinake waschen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln.

Die Zwiebel, den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

In einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Kartoffeln und Pastinakenraspel zugeben, Currypaste unterrühren und mit Kurkuma würzen.

Die Linsen dazugeben, mit der Kokosmilch ablöschen.

Den Ingwer schälen, fein hacken und ebenfalls unterrühren.

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen. Chili fein würfeln und zum Curry geben.

Die Zimtstange einlegen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Noch kein Salz zugeben.

Den gegangenen Teig zu kleinen Kugeln formen und diese erneut ca. 10 Minuten gehen lassen.

Für den Joghurt die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Minze mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Teigkugeln zu flachen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten goldbraun backen.

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

Sobald die Linsen gar sind, das Curry mit Salz würzen, die Zimtstange entfernen, etwas Limettenschale sowie Limettensaft hinzufügen und abschmecken.

Das Curry auf Teller geben, die Fladenbrote anlegen und den Minz-Joghurt dazu servieren.

Zora Klipp am 15. Februar 2022

Ravioli vom Blech mit Spargel und Tomaten

Für 4 Personen:

1 rote Zwiebel	1 Zitrone	250 g Ravioli
200 g grüner Spargel	100 g Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch
100 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	200 g Ricotta
100 g Pecorino	Basilikum	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Gemüse in eine große Schüssel geben.

Tortellini oder Ravioli (aus dem Kühlregal) hinzufügen, das Öl hineingießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und hinzufügen. Gut vermengen, sodass alles mit Öl benetzt ist. Auf ein Blech geben und für circa 20 Minuten in den Ofen stellen.

Danach den Ricotta in Nocken auf dem Blech verteilen und den Pecorino darüber reiben. Mit frischem Basilikum verzieren und nochmals mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken.

Zora Klipp am 01. Juni 2021

Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse und Walnuss-Pesto

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

300 g Mehl (Type 00) 3 Eier 150 ml Rote Bete-Saft
0.5 TL Salz

Für die Füllung:

300 g Kräuter-Ziegenfrischkäse 1 Eigelb 50 g Parmesan
30 g Panko Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie 2 Zweige Majoran 2 Zweige Salbei
100 g Parmesan 100 g geröstete Walnusskerne 1 Zehe Knoblauch
200 ml Olivenöl

Für den Nudelteig:

Die Zutaten am besten mithilfe einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Der Teig sollte sehr fest sein. Nach dem Verkneten mindestens 45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Bei traditionellem Pastateig kommt auf 100 g Mehl 1 Ei. Die Flüssigkeit kann aber durch alles Mögliche ersetzt werden.

Für die Füllung:

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine mehrmals auf breitester Stufe durchdrehen und den Teig mehrmals falten. Alternativ geht das auch mit einem Nudelholz, ist allerdings mühsamer, da der Teig ziemlich fest ist. Anschließend zwei gleichmäßige, gleich lange Bahnen ausrollen.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen der Füllung auf eine der Bahnen verteilen. Mit einem Pinsel den Teig im Viereck um die Füllung herum ganz leicht mit etwas Wasser einstreichen, die andere Teigplatte darüber legen und gut andrücken. Nun um die Füllung herum die Ravioli ausschneiden und diese in siedendem Wasser 4-6 Minuten kochen.

Für das Pesto:

Petersilie waschen, Knoblauch schälen. Majoran und Salbei von den Stielen zupfen. Anschließend alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürrierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Fertigstellung:

Die Nudeln aus dem Wasser nehmen, abtropfen und in einer Pfanne kurz mit dem Pesto schwenken. Mit etwas Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp:

Mit etwas frischem Zitronenabrieb und frischen Rote-Bete-Zoodles, also schmalen Streifen des Gemüses, garnieren.

Zora Klipp am 30. Mai 2021

Rote-Bete-Tacos, Polenta Canapés, Rübchen, Gougères

Für zwei Personen

Für die Tacos:

2 große Knollen Rote Bete	1 Zitrone, Saft, Abrieb	50 g Walnüsse
2 Medjool Datteln	250 g Ricotta	½ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Canapés:

200 g Polentagrieß/Maisgrieß	800 ml Wasser	50 g Pecorino
30 ml Olivenöl	1 TL Salz	

Für die Pilze:

250 g Austernpilze	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 ml Aceto Balsamico	1 Zweig Rosmarin	1 kl. Karton Erbsenkresse
1 Prise Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Rübchen:

500 g kl. Möhrchen, Grün	50 g Butter	50 g Ahornsirup
50 g Kürbiskerne	Salz	Pfeffer

Für die Gougères:

4 Eier	150 g gerieb. Emmentaler	100 g ungesalzene Butter
150 g Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Lauchbutter:

1 Stange Lauch	250 g Butter	30 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Tacos:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Rote Bete mit Schale kochen. Anschließend auskühlen lassen und von der Schale befreien.

Walnüsse im Ofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten rösten, anschließend hacken. Datteln vom Kern befreien und ebenfalls hacken. Schnittlauch waschen und trockenwedeln und anschließend in feine Röllchen schneiden. Ricotta, Walnüsse, Datteln, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und -abrieb miteinander vermengen.

Rote Bete mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Diese mit etwas Creme füllen und zusammenklappen.

Für die Canapés:

In einem Topf das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Polentagrieß unter ständigem Rühren langsam einstreuen und für 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei weiterhin umrühren. Anschließend vom Herd nehmen und kurz quellen lassen.

Pecorino reiben und anschließend unter die Polenta rühren.

Polentamasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und gleichmäßig verteilen. Sobald die Polenta fest ist, mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Kreise ausstechen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Polenta-Taler in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Pilze:

Pilze der Länge nach in Streifen reißen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in feine Würfeln schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen, 1-2 Minuten mit anbraten und anschließend mit Aceto ablöschen. Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzufügen. Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und dazugeben. Die Pilze nun auf den Polentatalern verteilen und wer mag, mit Kresse garnieren.

Für die karamellisierten Rübchen:

Möhren vom Grün befreien, dabei ein kleines Stück Grün an den Möhren lassen. Möhrchen schälen und die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Möhren darin leicht anbraten, mit einem Schluck Wasser ablöschen (Achtung, das kann spritzen) und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze für ca. 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ahornsirup dazugeben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Kürbiskerne hacken und auf den Möhrchen verteilen.

Für die Gougères:

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf 250 ml Wasser und die Butter bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Butter geschmolzen ist und das Wasser kocht, das Mehl auf einmal hinzufügen. Sofort kräftig rühren, bis sich der Teig zu einer glatten Kugel formt und sich vom Topfboden löst. Dies dauert etwa 1-2 Minuten.

Den Teig in eine große Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Dann nach und nach die Eier hinzufügen und gut einrühren, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht. Dies kann mit einem Handmixer oder einem Kochlöffel erfolgen. Den geriebenen Käse unter den Teig mischen.

Etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Mit einem Esslöffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen. Die Gougères im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und aufgegangen sind.

Für die geröstete Lauchbutter:

Lauch vom Strunk befreien, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Diese gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Das Öl nun in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anrösten, bis er eine schöne Farbe bekommen hat. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Währenddessen die Butter mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz schaumig schlagen, am besten mit einer Küchenmaschine.

Anschließend den abgekühlten, gerösteten Lauch dazugeben und gut unter die Butter rühren.

Zora Klipp am 28. Dezember 2023

Spargel mit Basilikum-Hollandaise und Pilz-Chips

Für 4 Personen:

Für Spargel, Chips:

200 g Kräuterseitlinge	3 EL neutrales Öl	geräuchertes Paprika-Pulver
Salz	700 g Drillinge	2 Zehen Knoblauch
2 Zweige frischer Rosmarin	6 EL Olivenöl	Pfeffer
12 Stangen weißer Spargel	12 Stangen grüner Spargel	2 Eier
100 g Panko	6 EL Mehl	50 g Butter
200 g Räuchertofu		

Für die Hollandaise:

250 g Butter	100 ml Weißwein-Essig	3 Lorbeerblätter
2 Nelken	6 Pfefferkörner	2 EL Zucker
1 Prise Salz	2 frische Eigelb	0.5 TL Senf
1 Bund Basilikum		

Für Spargel, Chips: Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kräuterseitlinge der Länge nach in feine Scheiben schneiden, mit dem neutralen Öl bepinseln, leicht salzen und mit geräuchertem Paprikapulver bestreuen. Die Scheiben auf ein Backblech legen und im Ofen 20-25 Minuten schön kross werden lassen.

Die Drillinge säubern, vierteln und auf eine Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehen halbieren (Schale kann ruhig dranbleiben) und zwischen die Kartoffeln legen. Die Rosmarinzwige ebenfalls dazu legen.

Den weißen Spargel ganz schälen, bei den grünen Stangen lediglich das untere Drittel und die holzigen Enden abschneiden.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko und Mehl in separate Teller geben. Die weißen Spargelstangen leicht salzen, zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Panko wenden. Die panierten Stangen auf die andere Hälfte des Bleches legen.

Spargel und Kartoffeln im Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Hollandaise zubereiten.

Für die Hollandaise: Essig und Gewürze aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Butter schmelzen und anschließend vorsichtig durch ein feines Sieb gießen. Eigelb über einem Wasserbad in einer Metallschüssel schaumig schlagen. Achtung: Das Wasser darf unter der Schüssel nicht kochen. Etwas von der Essigreduktion und den Senf dazugeben und weiterschlagen. Nun nach und nach die geklärte Butter vorsichtig einrühren. Wenn die Soße etwas zu fest wird, wieder etwas von der Reduktion dazugeben.

Zum Schluss abschmecken und bei Bedarf etwas nachsalzen oder zuckern. Basilikum fein hacken und unter die Soße geben.

Fertigstellung: Eine Pfanne heiß werden lassen und die Butter darin schmelzen. Die grünen Spargelstangen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten gleichmäßig garen. Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben.

So bekommt der Spargel ein leichtes Raucharoma.

Panierten Spargel, Kartoffeln und Pilz-Chips aus dem Ofen holen und mit dem Pfannenspargel und der Hollandaise servieren.

Zora Klipp am 23. Mai 2021

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Ziegenkäse-Creme, Honig

Für 4 Personen

4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)	2 EL Olivenöl	200 g Ziegenfrischkäse
150 g Doppelrahm-Frischkäse	Salz	4 EL Honig
4 Zweige Thymian	100 g Pekannüsse	40 g Butter

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, trocken reiben und mit Olivenöl einreiben. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit den Ziegenfrischkäse, Frischkäse und 1 Prise Salz cremig rühren.

Den Honig in einem kleinen Topf etwas erwärmen.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abstreifen. Thymianblätter zum Honig geben.

Die Pekannüsse in den letzten 10 Minuten mit auf das Backblech zu den Süßkartoffeln geben und mitrösten.

Anschließend die gerösteten Pekannüsse grob hacken.

Gegarte Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas auseinander drücken.

Je eine Butterflocke und etwas Salz in die Kartoffeln geben und mit einer Gabel das Innere etwas auflockern. Dann mit Käsecreme füllen. Etwas Thymianhonig darüber träufeln, und die Nüsse darauf verteilen.

Zora Klipp am 27. Januar 2022

Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips

Für 4 Personen

Möhrendip:

500 g Möhren	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 TL Kümmelsamen	Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl		

Rote Bete-Dip:

4 Rote Bete-Knollen, gekocht	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	gemahl. Kreuzkümmel
3 EL griech. Joghurt	1 Limette	

Basilikum-Hummus:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	1 Dose Kichererbsen
1 Limette	1 TL Tahin (Sesammus)	Salz
Pfeffer	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl

Für die Tortilla:

800 g Süßkartoffeln	Salz	40 ml Olivenöl
2 Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer
8 Eier (M)	100 ml Milch	1 Msp. geräuch. Paprikapulver

Für den Möhrendip den Backofen auf Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit etwas Kümmel bestreuen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen und auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 20 Minuten weich garen.

Das gegarte Gemüse anschließend mit dem Stabmixer pürieren und falls nötig noch ein wenig nachwürzen. Der Dip wird besonders cremig, wenn man noch etwas Wasser dazu gibt und ihn in einem Smoothie-Maker oder Standmixer püriert.

Für den Rote Bete-Dip die gegarten Roten Bete-Knollen klein schneiden.

Den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Backblech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ebenfalls 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Anschließend Gemüse mit einem Stabmixer pürieren und den Joghurt dazugeben.

Die Limette auspressen und etwas Limettensaft unterrühren, nochmals abschmecken.

Tipp: Wer sowohl Möhren als auch Rote Bete-Dip zubereiten möchte, kann den Backofen auf 180 Grad Umluft stellen und beide Backbleche zeitgleich in den Ofen geben.

Fürs Basilikum-Hummus Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Knoblauch schälen.

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.

Den Saft der Limette auspressen.

Kichererbsen, Limettensaft, Knoblauch, Basilikumblätter, Tahin, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Falls nötig noch etwas Wasser für eine bessere Sämigkeit dazugeben.

Den Backofen auf 120 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen Die Süßkartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren. Süßkartoffelhälften in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten weich garen, je nach Größe auch etwas länger.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Öl in zwei großen Pfannen erwärmen und Zwiebeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit der Milch verquirlen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und die Petersilie hinzufügen und verquirlen.

Die gegarten Süßkartoffeln vorsichtig in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfannen geben und jeweils mit der Eimasse begießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten garen.

Dann die Tortilla wenden. Das geht am besten mit einem Teller, der genau so groß ist wie die Pfanne. Ein Brett oder Blech geht aber auch. Teller auf die Pfanne legen, Pfanne umdrehen und das umgedrehte Omelette wieder in die Pfanne schieben, sodass es von der anderen Seite nochmal 5 Minuten garen kann.

Anschließend die Tortilla aus der Pfanne nehmen und entweder warm oder kalt mit den Dips genießen.

Zora Klipp am 01. September 2022

Tofu-Bällchen aus dem Ofen

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Aubergine	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark
400 g geschälte Tomaten	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	2 EL dunkler Balsamico	

Für die Bällchen:

400 g Tofu (natur)	200 g Parmesan	1 Knoblauchzehe
25 g Pankobrösel	2 Eier	1 EL Speisestärke
1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	1 EL Hefeflocken

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Aubergine waschen, putzen, der Länge nach vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini und Aubergine darin anschwitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben.

Nach 2-3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und anschließend die Tomaten aus der Dose zugeben. Die Dose bis zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, den Balsamico dazu geben und auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen.

Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Bällchen den Tofu in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln.

Den Parmesan reiben.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Hälfte vom geriebenen Parmesan mit Knoblauch zum zerbröselten Tofu geben.

Ebenfalls die Eier, Speisestärke, Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer und die Hefeflocken zugeben.

Alles zu einem Teig verkneten und daraus 8 etwa gleichmäßig große Bällchen formen.

Das gekochte Gemüse in eine Auflaufform umfüllen. Die Bällchen daraufsetzen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, bis die Bällchen goldbraun gratiniert sind.

Anschließend die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, geschmortes Gemüse und Bällchen auf Teller geben und noch heiß servieren.

Zora Klipp am 11. August 2022

Veggie-Frikadellen mit gestovtem Kohlrabi

Für 4 Portionen

Für die Bratlinge:

250 g Grünkernschrot	450 ml Brühe	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Möhre	1/2 Bund Petersilie
2 Eier	Salz, Pfeffer	60 g Haferflocken
50-100 g Semmelbrösel	Sonnenblumenöl	

Für die Beilage:

2 Kohlrabis	zartes Grün von der Knolle	50 g Butter
50 g Mehl	200 g Sahne	Prise Muskat

Für die Bratlingmasse:

Den Grünkernschrot in eine Schüssel geben. Die Brühe einmal aufkochen, über den Grünkernschrot gießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Für die Bratlinge nun die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre ebenfalls schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln die Petersilie hacken. Den eingeweichten Grünkernschrot nun mit allen Zutaten vermengen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Für Kohlrabi und Béchamel-Soße:

Einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

den Kohlrabi schälen und in große Würfel oder Stifte schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten darin bissfest garen.

Anschließend mit einer Kelle aus dem Topf holen, das Kohlrabiwasser aufheben.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen; dann das Mehl hinzufügen und umrühren, sodass keine Klumpen entstehen.

Mit 200 ml des Kohlrabiwassers und der Sahne aufgießen. Die Sauce dauerhaft umrühren, da sie sehr schnell anbrennt.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Kohlrabi in die Béchamelsauce geben und bei kleinster Hitze warm ziehen lassen.

Für die Bratlinge:

Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse Frikadellen formen.

Eine Pfanne erhitzen und so viel Öl hineingeben, dass der Boden der Pfanne damit bedeckt ist.

Die Bratlinge darin goldbraun ausbacken, danach aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne das fein geschnittene Kohlrabigrün ganz kurz schmoren; dabei mit Salz würzen.

Anrichten:

Kohlrabi und Bratlinge auf Tellern anrichten und mit dem Kohlrabigrün garnieren.

Zora Klipp am 13. August 2022

Vorspeisen-Teller mit Sesamkringel

Für 4 Personen:

Für das Rote-Bete-Hummus:

500 g Rote Bete	1 Zehe Knoblauch	1 Limette
2 EL Tahin	Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl		

Für Auberginen, Tomatensoße:

2 Auberginen	1 l Speiseöl	2 Fleischtomaten
2 Zehen Knoblauch	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Für Zucchini mit Pesto:

2 Zucchini	1 Bund glatte Petersilie	3 Zehen Knoblauch
100 g Mandeln	50 ml Olivenöl	Salz

Für die Sesamkringel:

1 Würfel Hefe	550 ml lauwarmes Wasser	1 kg Mehl
50 ml Speiseöl	1 EL Salz	200 ml Traubensirup
100 ml Wasser	Sesam	

Für das Rote-Bete-Hummus:

Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Rote Bete schälen, etwas klein schneiden, den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Blech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und 20-30 Minuten garen. Anschließend pürieren, Tahin dazugeben und etwas Limettensaft unterrühren.

Für Auberginen, Tomatensoße:

Die Auberginen in große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin goldbraun frittieren.

Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Knoblauchscheiben darin leicht bräunen. Die Tomaten auf einer Reibe reiben und zum Knoblauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Auberginen aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Tomatensoße übergießen.

Für Zucchini mit Petersilien-Mandel-Pesto:

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Gitter auslegen. Von beiden Seiten mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten. Die Mandeln mit dem Knoblauch, dem restlichen Öl und der Petersilie mit einem Blitzhacker oder mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit etwas Salz abschmecken. Das Pesto auf den Zucchini-Scheiben verteilen.

Für die Sesamkringel:

Die Hefe in dem Wasser auflösen. Mehl, Öl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt für etwa 45 Minuten gehen lassen. Anschließend circa je 120 g schwere Teigkugeln daraus formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen aus den Teiglingen Stränge formen, diese jeweils übereinanderlegen, eindrehen und die Enden verschließen. Die Kringel 10 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Traubensirup mit dem Wasser verdünnen und die Kringel einmal komplett darin tränken. Anschließend in Sesam wenden und 12 Minuten goldbraun backen.

Zora Klipp am 05. September 2021

Wirsing-Rouladen mit Kartoffeln

Für 6 Personen:

Für die Rouladen:

1 Kopf Wirsingkohl	1 kleiner Kürbis	1 Möhre
1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	2 Lauchzwiebeln
100 g gemischte Nüsse	geräuch. Paprika-Pulver	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	50 g Panko
getrockn. Aprikosen, Rosinen	3 getrocknete Tomaten	3 Eier
Salz, Pfeffer	Muskat, Olivenöl	

Für die Soße:

1 Zwiebel	Pflanzenöl	50 g Butter
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	200 ml Rotwein
150 ml Brühe		

Für die Kartoffeln:

1 kg Drillinge	50 g Butter	1 Zweig Rosmarin
----------------	-------------	------------------

Für die Rouladen:

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. Den Wirsing putzen, 6 Blätter im Ganzen abnehmen und den Strunk herausschneiden. Den restlichen Kohl in Stücke schneiden. Die Blättern circa 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abspülen und trocken tupfen. Den Kürbis halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden oder grob reiben. Möhre, Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen und hacken. Nüsse, Aprikosen und Tomaten ebenfalls hacken und mit den Rosinen vermengen.

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Gemüse in einem Topf mit etwas heißem Öl schön anschwitzen und mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. In eine große Schüssel umfüllen. Die Nuss-Mischung sowie Eier, Panko, Kräuter und Muskat dazugeben und alles gut vermengen.

Für die Soße:

Die Wirsingblätter mit der Kürbismasse füllen und zu Rouladen formen. In einem Bräter etwas Öl erhitzen und die Rouladen darin anbraten (am besten auf der offenen Seite zuerst anbraten, dann muss man sie nicht zusammenbinden). Wenn sie Farbe angenommen haben, aus dem Bräter nehmen und beiseitelegen.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den geschnittenen Wirsing und die Zwiebelwürfel in Butter im Bräter anbraten, bis alles Farbe bekommen hat. Tomatenmark und Mehl dazugeben und verrühren. Mit Rotwein und Brühe ablöschen, etwas würzen und kurz aufkochen lassen. Dann die Rouladen wieder in den Bräter geben und circa 30 Minuten im Ofen garen.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich kaltem Wasser aufsetzen und 15 Minuten kochen. Das Wasser abgießen. Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter und Rosmarin goldbraun anbraten. Zu den Rouladen servieren.

Zora Klipp am 08. Dezember 2020

Ziegenkäse-Pralinen mit Zwiebel-Chutney

Für zwei Personen

Für zehn Pralinen:

300 g Ziegenfrischkäse	200 g Frischkäse	1 Tüte Brotchips
200 g Walnüsse	100 g Cranberries	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3-4 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Chutney:

500 g rote Zwiebeln	150 ml Aceto Balsamico	3-4 Zweige Thymian
100 g Zucker	3-4 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für zehn Pralinen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Walnüsse auf ein Backblech geben und im Ofen goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen. Schnittlauch, Petersilie, Walnüsse und Cranberries hacken und miteinander vermengen. Salzen.

Ziegenfrischkäse und Frischkäse miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse zu kleinen Pralinen formen und in der Walnuss-Cranberry-Mischung wälzen. Pralinen auf Brotchips anrichten.

Für das Chutney:

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In Öl für 7- 10 Minuten anschwitzen, bis sie schön glasig sind. Anschließend Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und für 2-3 Minuten unter ständigem Rühren auflösen und leicht karamellisieren. Mit dem Balsamico ablöschen, den Thymian hinzufügen und auf kleinster Stufe ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend etwas auskühlen lassen und zu den Pralinen servieren.

Zora Klipp am 16. November 2023

Verschiedenes

Gefüllte Eier

Für zwei Personen

6 Eier	250 ml Rote-Bete-Saft	200 g Frischkäse
2 cm Meerrettich	1 Radieschen	5 Halme Schnittlauch
2-3 Gewürzgurken	4 EL Röstzwiebel	2 TL Worcestershiresauce
1 EL Senf	Shisokresse	1 Prise Rauchalz
1 Prise schwarzer Pfeffer		

Alle Eier 10 Minuten hart kochen und danach pellen. Anschließend zweierlei Eier mit zweierlei Füllungen vorbereiten.

Dafür eine Hälfte der Eier einfärben, d.h. einen Teil der gepellten Eier in eine Schüssel geben und bis auf einen kleinen Rest mit Rote-Bete-Saft übergießen.

Nach wenigen Minuten die rot gefärbten Eier aus dem Rote-Bete-Saft herausnehmen und mit den übrigen ungefärbten Eiern auf der Arbeitsfläche verteilen. Danach alle Eier halbieren und aus den gefärbten und ungefärbten Eierhälften die Eigelbe entfernen und in eine Schüssel geben. Für die Füllung Frischkäse zu den Eigelben in die Schüssel geben.

Worcestershiresauce hinzufügen und vermengen. Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer glattrühren. Die cremige Masse in zwei Schüsseln aufteilen, um anschließend daraus zwei Füllungen herzustellen.

Für die erste Füllung Gewürzgurken und Schnittlauch hacken. Beides mit Salz und Pfeffer in eine der Schüsseln in die Masse geben und verrühren.

Für die zweite Füllung 2 EL vom übrigen Rote-Bete-Saft zur anderen Masse in die Schüssel geben und vermengen. Meerrettich schälen und ein wenig hineinreiben.

Beide Füllungen in den Spritzbeutel geben. Die erste hellere Füllung in die ungefärbten Eierhälften füllen und die zweite rosafarbene Füllung in die rötlich gefärbten Eierhälften füllen.

Die Eierhälften mit in Scheiben geschnittenen Radieschen, Kresse und geriebenem Meerrettich garnieren.

Die ungefärbten Eierhälften mit gerösteten Zwiebeln, Kresse und etwas Pfeffer garnieren.

Zora Klipp am 06. Oktober 2023

Wild

Cremige Kürbis-Risoni mit Reh-Rücken und Brombeerjus

Für 4 Personen:

Für die Brombeerjus:

1 Bund Suppengemüse	3 Zwiebeln	1 kg walnussgroße Knochen
Öl	0.5 Tube Tomatenmark	1 l Rotwein
1 Bund Rosmarin	Salz, Pfeffer	Honig
Aceto balsamico	500 g Brombeeren	

Für die Risoni:

800 g Kürbis	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
3 EL Olivenöl	0.5 Bund Salbei	200 g Walnüsse
400 g Risoni	200 ml Weißwein	350 ml Brühe
80 g Parmesan oder Pecorino	Salz, Pfeffer	

Für den Rehrücken:

800 g Rehrücken	2 EL Öl
-----------------	---------

Für die Brombeerjus:

Suppengemüse und Zwiebeln waschen, putzen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und zuerst die Knochen und anschließend das Gemüse darin sehr stark anbraten, sodass es schön Farbe bekommt.

Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Mit der Hälfte des Weins ablöschen und leicht köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit so gut wie verkocht ist, den restlichen Wein auffüllen. Wahlweise noch etwas Wasser oder Brühe sowie den Rosmarin und die Brombeeren dazugeben. Hat die Soße eine schöne Farbe, alles durch ein Sieb gießen und die pure Soße auffangen. Diese köcheln lassen, bis sie die richtige Konsistenz hat. Wem das zu lange dauert, kann sie mit etwas Stärke abbinden. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Honig und Balsamico abschmecken.

Für die Risoni:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kürbis bei Bedarf (je nach Sorte) schälen und mit Hilfe einer Reibe grob raspeln. Eine Pfanne erhitzen und die Walnüsse darin rösten. Anschließend das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin kross werden lassen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. In dem Öl nun die Zwiebel und Knoblauchwürfel anschwitzen. Kürbis und Risoni hinzufügen und 3-4 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren etwas verkochen lassen. Anschließend die Brühe hinzufügen und weiter rühren. Nach 8-10 Minuten sollten die Risoni al dente, also bissfest, sein. Den Käse reiben und unterheben.

Für den Rehrücken:

Den Ofen auf 70 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Rehrücken portionieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten - pro Seite etwa 1 Minute. Anschließend 8 Minuten im Ofen garen.

Anrichten:

Risoni auf Teller geben, das Fleisch daraufsetzen. Anschließend mit den krossen Salbeiblättern und Walnüssen verzieren. Die Soße drumherum verteilen. Nach Geschmack mit Brombeeren garnieren.

Zora Klipp am 29. September 2021

Wurst-Schinken

Asiatische Hot Dogs

Für 2 Personen

1 Salatgurke	300 g Zucker	600 ml Wasser
250 ml Reisessig	60 g Salz	4 Hot-Dog-Brötchen
4 Wiener Würstchen	6 EL Mayonnaise	2 EL Sriracha-Sauce
100 g Röstzwiebeln	frischer Koriander	Senf, Ketchup

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Zucker, Wasser, Reisessig und Salz in einem Topf aufkochen, die Gurkenscheiben mit der noch heißen Flüssigkeit übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Wasser sieden lassen und Würstchen in einen Topf geben. Den Topf vom Herd nehmen und die Würstchen darin warm werden lassen.

Die Brötchen anschneiden, auf einen Toaster legen und toasten.

Mayonnaise mit Sriracha-Sauce verrühren. Die Brötchen auf einer Seite mit Ketchup und auf der anderen mit Senf bestreichen. Die Wurst hineinlegen und die Sriracha-Mayonnaise auftragen.

Mit den abgetropften Gurkenscheiben belegen und mit Röstzwiebeln bestreuen. Nach Belieben kann der asiatisch angehauchte Hot Dog noch mit Koriander garniert werden.

Zora Klipp am 24. Oktober 2022

Salbei-Polenta mit Paprika-Relish und Merguez

Für 4 Personen:

Für die Polenta:

1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	50 g Butter
1 Handvoll Salbeiblätter	400 ml Milch	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer	Muskat	Chiliflocken
170 g Polentagrieß		

Für das Relish (1 Glas):

4 rote Paprika	1 TL Salz	2 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl	0.5 Bund Koriander	1 Bio-Limette
1 EL Agavendicksaft		

Für die Würste:

4 Merguez

Für die Polenta:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Salbeiblätter darin anschwitzen. Wenn diese glasig geworden sind, mit Milch und Sahne aufgießen und die Masse zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat und Chiliflocken würzen. Die Salbeiblätter herausfischen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren einmal zum Kochen bringen. Danach den Topf vom Herd nehmen und die Polenta 2-3 Minuten ziehen lassen.

Für das Relish (1 Glas):

Ein Relish ist eine Würzsoße, die aus sämigem Gemüse- oder Obstpüree besteht.

Den Ofen auf 230 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Stücke in eine große Schüssel geben und mit Öl und Salz vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 15 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen. Von der Limette eine Hälfte der Schale abreiben und sie dann ausdrücken. Nach 15 Minuten den Knoblauch zu den Paprikastücken geben und weitere 10 Minuten rösten. Sie sollten schön Farbe bekommen und dürfen auch einzelne sehr dunkle Stellen haben. Wenn die Zeit um ist, das Blech aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Koriander schneiden. Dazu die Stiele wie Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und das Blattgrün hacken. Die ausgekühlten Paprika mit einem Messer fein zerhacken oder in einem Blitzhacker zerkleinern. Zum Schluss alle Zutaten miteinander vermengen.

Für die Würste:

Merguez sind scharf gewürzte Hackfleisch-Bratwürste aus Nordafrika, die traditionell aus Lammfleisch bestehen, man bekommt sie aber auch aus Rindfleisch oder aus Lamm und Rind gemischt. Die Merguez entweder grillen oder in einer Pfanne anbraten. Mit der Polenta und dem Paprika-Relish servieren.

Zora Klipp am 29. August 2021

Index

- Apfel, 16
- Aubergine, 39, 41
- Birne, 29
- Brokkoli, 10
- Crumble, 2
- Curry, 23, 30
- Erbsen, 10, 22, 27, 33
- Fenchel, 5
- Filet, 13
- Fladenbrot, 28, 30
- Frischkäse, 27, 32, 36, 43, 44
- Garnelen, 10
- Gnocchi, 25
- Gorgonzola, 21, 29
- Grünkohl, 16
- Gratin, 28
- Gulasch, 12
- Gurke, 17, 18, 24, 46, 50
- Huhn, 8
- Käse, 18
- Kürbis, 27, 29, 42, 48
- Kabeljau-Filet, 4
- Kartoffeln, 17
- Kohlrabi, 10, 40
- Kuchen, 43
- Linsen, 30
- Möhren, 6, 10, 12, 20, 33, 37, 40, 42
- Mangold, 12, 25
- Mett, 51
- Nudeln, 20, 29, 48
- Paprika, 20, 26, 51
- Pastinaken, 30
- Pilze, 10, 20, 33, 35
- Polenta, 33, 51
- Rüben, 33
- Radicchio, 18
- Radieschen, 10, 17, 46
- Reh-Rücken, 48
- Reis, 12
- Rettich, 6, 46
- Rhabarber, 2
- Rosenkohl, 18
- Rote-Bete, 23, 28, 32, 33, 37, 41, 46
- Salat, 50
- Schoten, 22
- Seelachs, 6
- Sellerie, 25
- sonstige, 16
- Spargel, 31, 35
- Spinat, 17, 21, 24
- Steinbutt, 5
- Strudel, 26
- Tatar, 13
- Teig-Taschen, 21, 31, 32
- Vanille-Soße, 2
- Vegan, 26, 41
- Würstchen, 50
- Weißkohl, 20
- Wild, 17
- Wirsing, 42
- Ziegenkäse, 27, 32, 36, 43, 44
- Zucchini, 39, 41