

**Kochrezepte von Profi-Köchen  
aus Fernsehen oder Internet**

# **ARD-Buffer**

**2009 Jan. - Juni**

**119 Rezepte**

<b>Iris Bettinger</b>	<b>Jörg Sackmann</b>
<b>Jacqueline Amirfallah</b>	<b>Karlheinz Hauser</b>
<b>Martin Gehrlein</b>	<b>Michael Kempf</b>
<b>Otto Koch</b>	<b>Vincent Klink</b>

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Apfel-Sauerkraut . . . . .	2
<b>Fisch</b>	<b>3</b>
Eisberg-Karotten-Salat mit Forellen-Karthäuser-Klößchen . . . . .	4
Forellen-Filet mit Sauerampfer-Soße . . . . .	5
Gebratenes Lachs-Forellen-Filet mit Meersalz-Kartoffeln . . . . .	5
Gedünstetes Zander-Filet auf jungem Lauch . . . . .	6
Gefülltes Bauernbrot mit Räucher-Lachs . . . . .	6
Gegrillter Seeteufel mit Spargel-Karotten-Gemüse . . . . .	7
Kabeljau mit Papaya und Limette . . . . .	7
Kabeljau mit Sauerkraut im Strudel-Teig . . . . .	8
Kabeljau-Filet mit Erbs-Püree und Blumenkohl . . . . .	9
Kartoffeln-Salat, Spargel, dicke Bohnen, Forellen-Kaviar . . . . .	10
Lachs-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße und Mais-Küchlein . . . . .	11
Risotto mit Rauke und Dorade . . . . .	11
Rosè vom marinierten Lachs mit Melonen-Ragout . . . . .	12
Seeteufel am Spieß mit Knoblauch-Kräuter-Soße . . . . .	13
Spinat-Ricotta-Tortelloni . . . . .	14
Sushi . . . . .	15
Wraps mit Lachs . . . . .	16
<b>Geflügel</b>	<b>17</b>
Farciertes Hähnchen-Schnitzel . . . . .	18
Gegrillte Mais-Poularden-Brust mit Rhabarber-Chutney . . . . .	19

Hähnchen-Curry mit gebratener Ananas . . . . .	20
Hähnchen-Frikassee mit Pfitzauf . . . . .	21
Hähnchen-Perlgrauen-Risotto . . . . .	22
Hähnchen-Pilaw . . . . .	22
Hähnchen-Schlegel mit Reis-Salat . . . . .	23
Paprika-Hähnchen-Geschnetzeltes mit gebratener Polenta . . . . .	24
Perlhuhn-Brust im Speck-Mantel auf Sauerkraut . . . . .	25
Spieß von Hähnchen-Brust und Garnelen . . . . .	26
<b>Hack</b>	<b>27</b>
Fleisch-Pflanzerl vom Kalb mit Spiegelei . . . . .	28
Geflügel-Hack-Kotelett von der Poularde mit Kohlrabi . . . . .	29
Gefüllte Kohlrabi mit Schweine-Hackfleisch-Klößchen . . . . .	29
Gefüllte Spitzpaprika mit Lamm-Hack . . . . .	30
Häppchen mit Hackfleisch . . . . .	31
Königsberger Klopse vom Kalb . . . . .	32
Lamm-Lasagne mit Parmesan-Soße . . . . .	32
Lauch-Gemüse mit Schweine-Hack-Bällchen, Kartoffel-Püree . . . . .	33
<b>Kalb</b>	<b>35</b>
Gebratener Kopfsalat . . . . .	36
Gebratener Spargel in Kräuter-Ei mit Kalb-Steak . . . . .	36
Kalb-Braten mit Gemüse-Viniagrette . . . . .	37
Kalb-Filet im Brot-Mantel mit Wirsing . . . . .	38
Kalb-Schnitzel-Röllchen mit Ziegen-Frischkäse . . . . .	39
Kräuter-Schnitzel mit Ofen-Tomaten . . . . .	40
Saltimbocca mit Parma-Schinken . . . . .	41
Vitello Tonnato 'Spezial' . . . . .	42
Wiener Schnitzel in zwei Variationen . . . . .	42
Zigeuner-Schnitzel . . . . .	43

<b>Lamm</b>	<b>45</b>
Lamm-Keule mit Kräuter-Joghurt . . . . .	46
Lamm-Keule mit mediterranen Kräutern gefüllt . . . . .	47
Lamm-Kotelett mit Rosmarin-Zitronen-Thymian-Kartoffeln . . . . .	48
Lamm-Rücken mit Mandel-Bärlauch-Kruste . . . . .	48
Lamm-Schulter-Spieße mit Rosmarin . . . . .	49
Rotes Lamm-Keulen-Curry mit Duft-Reis . . . . .	49
<b>Meer</b>	<b>51</b>
Buchweizenblini mit Jakobsmuscheln . . . . .	52
Gamba-Röllchen Schinken, Curryöl und Birnen-Chutney . . . . .	53
Nudel-Salat mit Nordsee-Krabben . . . . .	54
Salat von Mango und Garnelen, Passionsfrucht-Vinaigrette . . . . .	54
Spieß von Jakobsmuscheln und Gambas in Kokos-Curry-Soße . . . . .	55
<b>Rind</b>	<b>57</b>
Erdbeeren in Tempura-Teig mit Rinder-Tatar . . . . .	58
Gegrillte Hochrippe Avocado, Senfsaat-Koriander-Gremolata . . . . .	59
Ochsenchwanz-Ragout mit Semmel-Knödel . . . . .	60
Peperonata-Bandnudeln mit gewürfeltem Rinder-Filet . . . . .	61
Rostbeef mit schwarzen Bohnen . . . . .	61
Sülze vom weißen Spargel mit weißem Tomaten-Mousse . . . . .	62
Tafelspitz-Röllchen mit Dijon-Senf und Gemüse-Streifen . . . . .	63
<b>Salat</b>	<b>65</b>
Trio-Salat von Eiern, Thunfisch und Shrimps . . . . .	66
<b>Schwein</b>	<b>67</b>
Dreierlei Bohnen-Salat mit Schweine-Filet . . . . .	68
Gepökelte Schweine-Bäckchen auf Wurzel-Gemüse-Salat . . . . .	69
Grünkohl mit Pinkel . . . . .	70
Rippchen in Senf-Soße mit Weißkohl-Fleckerl . . . . .	70
Sauerkraut-Roulade vom Schweine-Hals . . . . .	71
Saures Rädles-Gemüse mit Schälrippchen . . . . .	71

Schaschlik vom Nacken, Paprika-Soße, Kartoffel-Würfel . . . . .	72
Schnitzelbrot mit Schmortomaten . . . . .	72
Schweine-Braten-Biersülze mit Bratkartoffeln . . . . .	73
Schweine-Filet-Schnitzel mit gebratenen Pfeffer-Kirschen . . . . .	73
Szegediner Gulasch . . . . .	74
<b>Soßen</b>	<b>75</b>
Gemüsebrühe-Soße . . . . .	76
Grüne Schnittlauch-Soße . . . . .	76
Knoblauch-Kräuter-Soße . . . . .	76
Mandel-Soße . . . . .	77
<b>Suppen</b>	<b>79</b>
Badische Grünkern-Suppe mit Butter-Klößchen . . . . .	80
Erbsen-Suppe mit frisch geräucherten Jakobsmuscheln . . . . .	80
Frühling-Gemüse-Eintopf . . . . .	81
Grüne Erbsen-Suppe mit Räucher-Aal . . . . .	81
Hühner-Brühe mit Frühling-Kräutern und Brot-Spieß . . . . .	82
Kerbel-Suppe mit Ricotta-Klößchen . . . . .	82
Linsen-Suppe mit Kaninchen . . . . .	83
Spargel-Suppe mit Spargel-Mousse . . . . .	83
<b>Vegetarisch</b>	<b>85</b>
Apfel-Sauerkraut mit Kräuter-Schupfnudeln . . . . .	86
Beeren-Kaltschale mit weißer Mousse . . . . .	86
Falafel mit Romana-Salat . . . . .	87
Feta-Piroggen mit grüner Schnittlauch-Soße . . . . .	88
Gemüse-Focaccia . . . . .	89
Gemüse-Tatar mit Mozzarella . . . . .	89
Herzhafte Dampf-Nudeln mit Linsen-Soße . . . . .	90
Joghurt-Mousse mit Granatapfel-Soße . . . . .	90
Kompott von Berg-Linsen mit Ziegen-Frischkäse . . . . .	91
Mais-Timbale mit Pilz-Soße . . . . .	91

Mangold-Maultaschen mit Zitronen-Schaum . . . . .	92
Milch-Reis-Schnitten mit Apfelmus . . . . .	92
Omelett, Kartoffel-Würfel und frischer Spinat . . . . .	93
Pochierte Eier mit Sellerie-Püree und Kräuter-Soße . . . . .	93
Powidel-Quark-Teigtaschen . . . . .	94
Quark-Tomaten-Terrine . . . . .	95
Ravioli von getrockneten Tomaten mit Parmesan-Schaum . . . . .	96
Rhabarber-Strudel mit Mandel-Soße . . . . .	97
Scharfe Bananen-Ravioli . . . . .	98
Spaghetti mit jungen Erbsen und Minze . . . . .	99
Spargel-Salat mit Croutons, Tomaten und Basilikum . . . . .	99
Zwetschgen-Knödel . . . . .	100
<b>Wild</b>	<b>101</b>
Geschmorte Kaninchen mit Artischocken und Champignons . . . . .	102
Geschmorte Kaninchen-Keule mit Sommer-Beeren . . . . .	103
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>105</b>
Chicorée in Parma-Schinken mit Schafskäse . . . . .	106
Herzhafter Ofen-Schlupfer mit Schinken . . . . .	106
Kartoffel-Buchteln mit gebratenem Käse und Speck . . . . .	107
Pfannen-Pizza mit Salami . . . . .	107
Scheiben-Rösti mit Schinken-Erbsen . . . . .	108
Spargel-Tarte mit Serrano-Schinken und Wildkräuter-Salat . . . . .	109
Ziegenkäse mit Parma-Schinken und Zucchini-Streifen . . . . .	110
<b>Index</b>	<b>111</b>





# Beilagen

# Apfel-Sauerkraut

## Für 2 Personen

Salz, Pfeffer	1 EL Butter	250 ml trockener Weißwein
200 g Sauerkraut	1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren
1 TL Bio-Gemüsebrühe	1 Prise Zucker	2 Äpfel

Die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Den Wein hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren, Brühenpulver, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. Zugedeckt das Kraut weich dünsten. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen. (Die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verflüchtigt sein, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei großem Feuer reduzieren.) Mit Salz und Pfeffer das Sauerkraut abschmecken.

Vincent Klink Mittwoch, 07. Januar 2009

**Fisch**

# Eisberg-Karotten-Salat mit Forellen-Karthäuser-Klößchen

## Für 2 Personen

10 g Fenchelsamen	Meersalz	1 Prise Kristallzucker
10 g Kerbel	10 g Dill	weißer Pfeffer
100 g Forellenfilet	4 Karotten	60 ml Olivenöl
1 TL unbehandelte Orangenschale	4 Thymianzweige	20 ml Apfelessig
140 ml Karottensaft	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Cayennepfeffer
1 Bund frischer Koriander	200 g Eisbergsalat	1/2 Toastbrot ohne Rinde
1 Ei	2 EL Mehl	

Fenchelsamen, 10 g Meersalz, Zucker, Kerbel, Dill und eine Prise Pfeffer in einen Mixer. Geben und fein pürieren. Das Forellenfilet auf beiden Seiten mit der Würzmischung einstreichen und im Kühlschrank eine Nacht durchziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Karotten schälen, den Strunk abschneiden und jeweils auf ein 20x30 cm großes Stück Alufolie legen. Mit einigen Tropfen Olivenöl, Orangenschale, Thymian, Meersalz und etwas weißem Pfeffer würzen. Die Karotten fest in die Alufolie einrollen und im Ofen ca. 40 min garen. Mit einem Messer den Garpunkt überprüfen. Die Karotte muss auf den Punkt weich gegart sein. Dann 40 g Karotten in feine Würfel schneiden, den Rest der Karotten in 1 cm große Rauten schneiden. Apfelessig, 40 ml Olivenöl, 40 ml Karottensaft, Zitronensaft zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Koriander abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen, dann in 1 cm große Stücke schneiden. Das Toastbrot 5 mm dick aufschneiden und in zwölf 5x5 cm große Quadrate schneiden. Die Toastbrotreste in einem Cutter zu Bröseln verarbeiten. Mariniertes Forellenfilet in 5 mm dicke Würfel schneiden, mit Karottenwürfel und einem Esslöffel der Vinaigrette marinieren und die Hälfte des Korianders zugeben. Anschließend die Masse auf sechs Toastbrotstücken geben, jeweils mit einer zweiten Brotscheibe bedecken, fest andrücken und mit dem Messerrücken die Kanten fest zudrücken (an jeder Kante). Ein Ei mit 100 ml Karottensaft vermischen. Die Quadrate in Mehl wenden, in dem Ei-Saftmix tränken und den zerbröselten Toastbrotresten panieren. In einer Pfanne mit Pflanzenöl die Quadrate von beiden Seiten goldbraun braten. Die Karottenrauten mit der übrigen Vinaigrette marinieren. Den Eisbergsalat in der Mitte des Tellers anrichten. Karottenrauten und geschnittenen Koriander darüber streuen. Die knusprigen Forellen-Karthäuser-Klößchen halbieren und dem Salat zugeben.

Jörg Sackmann Montag, 09. März 2009

## Forellen-Filet mit Sauerampfer-Soße

### Für 2 Personen

2 Forellen	Salz	Pfeffer
3 EL Butter	1 Schalotte	1 TL Mehl
1/8 l Weißwein (trocken)	1/8 l Sahne	1/2 Zitrone, unbehandelt
1/2 Bund Sauerampfer		

Die Forellen filetieren und entgräten. Die Fischfilets salzen und pfeffern. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets drei Minuten auf jeder Seite braten. Herausnehmen und warm stellen. Sauerampfer abspülen und trockenschütteln. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter andünsten, mit Mehl bestäuben. Mit Wein und Sahne ablöschen und gut verrühren. Zitrone abspülen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und etwas abgeriebene Zitronenschale in die Soße geben. Alles ein wenig einkochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem Handmixer schaumig schlagen. Sauerampfer fein hacken und unter die Soße heben. Fischfilets anrichten und mit der Soße übergießen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink Donnerstag, 26. März 2009

## Gebratenes Lachs-Forellen-Filet mit Meersalz-Kartoffeln

### Für 2 Personen

600 g kleine Frühkartoffeln	1 EL grobes Meersalz	1 Bund Schnittlauch
2 Lachsforellenfilets a 150 g	1 Schalotte	Salz, Pfeffer
1-2 EL Mehl	1 Ei	1 EL Butterschmalz
100 ml trockener Weißwein	1 TL kalte Butter	100 g Naturjoghurt
100 g Quark, 20		

Die ungeschälten Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und soviel Wasser zugeben, dass sie gerade bedeckt sind. Das Meersalz zugeben und ohne Deckel solange kochen, bis das Wasser verdunstet ist. Die Kartoffeln werden dadurch runzelig und bekommen eine weiße Salzschrift auf der Haut.,Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, die Hälfte davon für den Dip zur Seite stellen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Dann nur auf der Fleischseite durchs Mehl ziehen, dann durch das verquirlte Ei und Schnittlauch andrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Filets zuerst auf der Panadenseite, dann auf der Hautseite jeweils ca. 2 Minuten braten. Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Schalotte in der Pfanne anschwitzen und den Bratensaft mit Weißwein lösen. 1 TL kalte Butter unterrühren und die Soße abschmecken. Joghurt mit Quark vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und restlichen Schnittlauch untermischen. Filets mit der Soße und den Kartoffeln anrichten, den Schnittlauchdip dazu reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 04. Juni 2009

## Gedünstetes Zander-Filet auf jungem Lauch

### Für 4 Personen

12 kleine Kartoffeln	Meersalz	1/2 Bund kleine Karotten
100 g Zuckerschoten	2 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Stangenknoblauch
2 Schalotten	1 Fleischtomate	4 Zanderfilets a 200 g
Pfeffer	Mehl	2 EL Sonnenblumenöl
250 ml Geflügelbrühe	125 ml Weißwein (Riesling)	1 EL Butter
100 g saure Sahne	1 Limette, ausgepresst	100 g Sahne, geschlagen

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Schälen und warm stellen. Karotten schälen und tournieren. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch und Stangenknoblauch 5 cm über dem Wurzelstück abschneiden und sorgfältig säubern. Das restliche Grün sehr fein schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate blanchieren, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl die Fischfilets auf beiden Seiten kurz anbraten. Schalotten und Karotten zugeben, mit Mehl bestäuben und mit Geflügelbrühe (2 EL aufbewahren) und Weißwein ablöschen. 2 Minuten köcheln lassen und Lauchzwiebel- und Knoblauchwürzelstücke zugeben. Weitere 3 Minuten köcheln lassen. Dann Fisch, Karotten und Wurzelstücke herausnehmen und warm stellen. In einer Sauteuse mit 1 EL Butter das Grün von Zwiebellauch und Knoblauch anschwitzen. Zuckerschoten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 2 EL Geflügelfond zugeben. Den Schmorfond aus der Fischpfanne mit der sauren Sahne, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Limettensaft abschmecken. Zuletzt die geschlagene Sahne und die Tomatenwürfel unterrühren. Das grüne Gemüse und Karotten auf die Tellermitte verteilen die Fischfilets draufsetzen. Soße darüber gießen und die Kartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein Montag, 15. Juni 2009

## Gefülltes Bauernbrot mit Räucher-Lachs

### Für 2 Personen

1 rundes kleines Graubrot	Butter	150 g Räucherlachs
1 EL Petersilie	Schnittlauch	Basilikum
Kerbel, gehackt	200 g Frischkäse	Salz, Pfeffer

Dem Brot von oben den Deckel sauber abschneiden. Mit einem dünnen langen Messer im unteren Teil des Brotes einstechen und so im Brot entlang des Bodens schneiden ohne die Gegenseite zu durchstechen. Anschließend von oben senkrecht ein kreisförmiges Stück so tief ausschneiden, dass der Schnitt bis zum unteren Querschnitt geht. Jetzt müsste sich ein Stück Brot in Form eines Zylinders herausnehmen lassen. Dieses Brotstück mit einem scharfen langen Messer in dünne Scheiben schneiden. Eine Scheibe mit Butter bestreichen und mit Lachs belegen und eine weitere gebutterte Brotscheibe darauf drücken. Die gehackten Kräuter mit der Hälfte des Frischkäses verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei weitere der dünnen Brotscheiben mit diesem Kräuterfrischkäse bestreichen und jeweils eine weitere Brotscheibe darauf andrücken. Mit dem weißem Frischkäse ein weiteres Brotsandwich bestreichen. Alle Scheiben in Viertel schneiden und abwechselnd übereinander in das Brot einschichten bis es voll ist. Anschließend mit dem Brotdeckel verschließen und in Folie einpacken.

Otto Koch Freitag, 26. Juni 2009

# Gegrillter Seeteufel mit Spargel-Karotten-Gemüse

## Für 2 Personen

### Für den Seeteufel:

1 Stange Lauch	3 Schalotten	1 rote Chilischote
1 Limette	150 ml Olivenöl	3 Zweige Thymian
20 roter Pfeffer	Limettensalz	400 g Seeteufel am Knochen

### Für das Gemüse:

4 kleine Karotten	1/2 Limette, unbehandelt	1 Vanilleschote
8 Stangen Spargel	2 EL Olivenöl	Salz, roter Pfeffer
Zucker		

Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, Kerne austreichen und fein schneiden. Von der Limette den Saft ausdrücken. Olivenöl mit Lauch, Schalotten, Chili, Thymianzweigen und Schinosen Beeren vermischen, mit Limettensaft und Limettensalz würzen. Den Seeteufel mit der Marinade übergießen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 3 Stunden ziehen lassen. Für das Gemüse Karotten schälen, der Länge nach vierteln. Die Limette abwaschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote längs halbieren. Spargel schälen und evtl. der Länge nach halbieren. Zwei Stücke Alufolie (ca. 40 x 30 cm) auslegen. Spargel, Karotten, Limettenscheiben und Vanille darauf geben, mit Olivenöl begießen und mit Salz, rotem Pfeffer und Zucker bestreuen. Alles gut einschlagen und das Gemüse auf dem Grill ca. 25 Minuten garen, bis Karotten und Spargel weich sind. Seeteufel aus der Marinade nehmen und abtupfen. Die Marinade durch ein Sieb passieren. Mit dem aufgefangenen Öl den Seeteufel erneut einreiben und ca. 15 Minuten auf dem Grill garen. Dann das im Sieb aufgefangene Gemüse der Marinade über den Fisch geben und nochmals kurz ca. 5 Minuten grillen. Seeteufel anschließend in Medaillons schneiden und mit dem Spargel-Karottengemüse anrichten.

Jörg Sackmann Montag, 08. Juni 2009

# Kabeljau mit Papaya und Limette

## Für 2 Personen

4 Kabeljaufilets mit Haut a 140 g	Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
5 Limetten	2 reife Papayas	2 EL Limettenolivenöl
Zucker	30 g kalte Butter	1 Zweig Basilikum

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (170 Grad Heißluft, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kabeljaufilets säubern, die Gräten ziehen und mit einem Küchentrepp leicht abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit 3 EL Olivenöl den Fisch zuerst auf der Hautseite anbraten, wenden und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten garen. Von 4 Limetten den Saft auspressen. Eine Limette schälen und die Fruchtfleits heraus schneiden. Die Papaya schälen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine feine gleichmäßige Würfel schneiden, mit Limettenolivenöl, einer Prise Zucker, Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. In einem Topf restlichen Limettensaft und 10 g Zucker zum Köcheln bringen, kalte Butter untermischen und die Soße damit montieren. Limettenfilets hinzufügen. Den Basilikum in feine Streifen schneiden und mit in die Soße geben. Papayasalat auf der Tellermitte anrichten, darauf den Fisch setzen und mit der Limonensoße servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 09. Februar 2009

# Kabeljau mit Sauerkraut im Strudel-Teig

## Für 2 Personen

250 g Mehl	1 Ei	2 EL Butter
Salz	1 Zwiebel	300 g Sauerkraut
2 EL Butterschmalz	150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Salz	1 Scheibe Toastbrot	250 g Kabeljaufilet
Salz	1 TL Senf	ca. 40 g flüssige Butter
1 Schalotte	50 ml Weißwein	100 ml Fischfond

Aus Mehl, Ei, 1 EL weicher Butter, 1 Prise Salz und etwas lauwarmen Wasser (ca. 50 ml) einen Strudelteig herstellen. Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Das Sauerkraut mit kaltem Wasser abspülen und gut ausdrücken. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann die Sahne und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot im Cutter zu Bröseln mixen. Fischfilet teilen, mit Salz würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und dünn auf einer Seite mit Senf bestreichen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Strudelteig dünn ausrollen, daraus zwei ca. 20 cm lange Teigquadrate schneiden. (Restlicher Teig kann für andere Speisen verwendet oder eingefroren werden.) Jedes Teigstück mit flüssiger Butter bestreichen und mit Brotbröseln bestreuen. Etwas Sauerkraut und je ein Stück Fisch darauf geben. Zu Päckchen packen, diese mit flüssiger Butter bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten goldbraun backen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und um die Hälfte einkochen. Die Soße mit restlichem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 TL kalter Butter binden. Zum Anrichten etwas Soße auf Teller geben und die Strudelpäckchen darauf setzen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 06. Januar 2009



## Kabeljau-Filet mit Erbs-Püree und Blumenkohl

### Für 2 Personen

500 g Erbsen in Schoten	1 mittelgroße Kartoffel	1 Schalotte
2 Zweige Estragon	3 EL Butter	150 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1/2 kleiner Blumenkohl	1/2 unbehandelte Zitrone
2-4 Stiele Pimpinelle	100 ml halbtr. Weißwein	2 Kabeljaufilets(150 g)
1 TL Sesam	2 EL Semmelbrösel	Muskatnuss
zerstoßene rote Pfefferbeeren		

Erbsen aus den Schoten lösen, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffel und Schalotte schälen, grob würfeln. Estragon abspülen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Kartoffel darin andünsten. Estragon und Erbsen zugeben. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. Blumenkohl in Röschen teilen, in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 10 Minuten weich dünsten. Zitrone abspülen, in Scheiben schneiden. Pimpinelle abspülen, trockentupfen. Zitronenscheiben, Wein und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne einmal kurz aufkochen. Filets abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, Pimpinelle darauf legen und auf die Zitronenscheiben legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 4-6 Minuten ziehen lassen. Blumenkohl abtropfen lassen. Übrige Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, Sesam und Semmelbrösel darin knusprig rösten, salzen. Blumenkohl in der Butter schwenken. Estragon aus den Erbsen entfernen, Flüssigkeit evtl. noch etwas einkochen. Erbsen und Kartoffel in der Flüssigkeit fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Filets evtl. mit roten Pfefferbeeren, Püree und Blumenkohl anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 06. Mai 2009

# Kartoffeln-Salat, Spargel, dicke Bohnen, Forellen-Kaviar

## Für 4 Personen

500 g neue Kartoffeln	300 g grünen Spargel	1 kg dicke frische Bohnen
Salz	Zucker	1 TL Butter
1 TL Senf	2 EL Balsamico-Essig	4 EL Rapsöl
Pfeffer	1 Schalotte	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	1 Bund Kerbel	100 g Crème-fraîche
2 EL Forellenkaviar		

Die Kartoffeln mit einer Bürste gründlich reinigen und in Salzwasser bissfest kochen und auskühlen lassen. Nach Wunsch pellen oder mit Schale in feine Scheiben schneiden. Bei dem Spargel nur das untere Drittel schälen. Die dicken Bohnen erst aus der Schote holen und dann das graue Häutchen um den Bohnenkern entfernen. Die Spargelschalen in Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum kochen bringen. Zwei Stangen von dem Spargel zurück behalten, den restlichen Spargel in dem Spargelwasser bissfest kochen. Herausnehmen und in Eiswasser abkühlen. Die zurückbehaltenen Spargelstangen mit Hilfe eines Sparschälers längs in lange Streifen schneiden. Bohnenkerne ebenfalls in Salzwasser bissfest kochen. Aus Senf, Essig und Öl eine Vinaigrette rühren mit der Spargelbrühe, Salz und Zucker abschmecken. Die Kartoffeln, Spargel und Bohnen mischen und mit der Vinaigrette marinieren. Die Schalotte schälen und auf einer feinen Reibe reiben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer, der geriebenen Schalotte und einem Teil der gehackten Kräutern abschmecken. Salat mit Hilfe eines Ringes schichtweise anrichten, ganz oben die langen Spargelstreifen. Die Crème-fraîche obenauf. Mit Forellenkaviar und den restlichen Kräutern garnieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 02. Juni 2009

# Lachs-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße und Mais-Küchlein

## Für 2 Personen

1 Tomate	20 g gelber, eingelegter Rettich	100 g frisches Lachsfilet
50 g Avocado	1 Bund frischer Koriander	10 ml Chili – Chickensoße
2 TL Sesamöl	1 Prise Dayong	Salz, Pfeffer
400 g grüner Thai-Spargel	1 Spritzer Reissessig	1 Spritzer Mirin
200 g Mehl	100 ml Milch	2 Eier
1 Prise Zucker	80 g Maiskörner	2-3 EL Pflanzenöl
50 ml Kokosmilch, ungesüßt	40 g frische Kokosnuss	

Tomate kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Tomate würfeln und zuvor die Kerne entfernen. Gelben Rettich und Lachs fein würfeln. Avocado schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Hälfte des Korianders in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Chili-Chickensoße, 1 TL Sesamöl, Dayong, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Grünen Spargel am unteren Stangendrittel schälen, in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Spargel mit Reissessig, 1 TL Sesamöl, Mirin, Salz und Pfeffer marinieren. Mehl, Milch und Eier zu einem Teig vermischen. Eine Prise Salz, Zucker und die abgetropften Maiskörner untermischen. In einer Pfanne mit Pflanzenöl aus dem Teig kleine Küchlein ausbacken. Kokosmilch mit dem restlichen Koriander mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Frische Kokosnuss grob reiben. Spargel auf Tellern kreisförmig anrichten, Lachstatar in einem Ring drauf anrichten, Kokosnuss darauf setzen, mit der Soße umgießen und die Maisküchlein anlegen.

Karlheinz Hauser Montag, 23. März 2009

## Risotto mit Rauke und Dorade

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	4 EL Olivenöl	100 g Risottoreis
Salz	1 Knoblauchzehe	20 ml Weißwein
ca.300 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter	20 g Parmesan
50 g Rauke	2 Doradenfilets a ca. 150 g	Pfeffer
2 Zweige Thymian		

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit anschwitzen bis er glänzt. Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und wenn der Weißwein verdampft ist, etwas warme Brühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren köcheln, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Nach ca.15 Minuten ist der Reis gar. Die Knoblauchzehe herausnehmen und den Reis mit Butter und frisch geriebenem Parmesan abschmecken. Während der Reis gart Rauke waschen, trocken und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Thymianzweige mit in die Bratpfanne geben. Mit Thymian zusammen in Olivenöl braten. Risotto mit der Rauke und den Doradenfilets anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 17. März 2009

## Rosè vom marinierten Lachs mit Melonen-Ragout

### Für 2 Personen

2 Schalotten	60 ml trockener Weißwein	20 ml Sherry-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
300 g frisches Lachsfilet	250 ml Rotwein	1 EL Grenadine
1 Spritzer Balsamico-Essig	300 g Netzmelone	30 g Butter
japanischer Bergpfeffer	1/2 Baguette	

Für die Marinade die Schalotten schälen und so fein wie möglich würfeln. In einer Kasserolle die Schalotten mit dem Weißwein und dem Essig um 2/3 einkochen. Vom Feuer nehmen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Besonders „glatt“ wird die Soße, wenn man sie mit dem Zauberstab oder im Mixer aufmixt. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Lachsfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und jede Scheibe einzeln durch die Marinade ziehen. Mit den einzelnen Scheiben eine Rose formen und auf ein Blech legen. Im Ofen ca. 3-5 Minuten leicht anwärmen (bis die Ränder der Rose weißlich werden). Den Rotwein mit Grenadine und dem Balsamico einkochen lassen. Er sollte tief rot und sirupartig sein. Die Netzmelone in gleichmäßige 1 cm große Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Salz abschmecken. Die Lachsrose in der Mitte eines runden Tellers platzieren und Melone darum herum anrichten. Mit frisch gemahlenem japanischem Bergpfeffer bestreuen. Dann mit einem Löffel den Rotweinsirup auf die Melone gießen. Baguette in schräge Scheiben schneiden, tosten und dazu reichen. Tipp: Sansho – japanischer Bergpfeffer ist übrigens kein Pfeffer im klassischen Sinne, denn es handelt sich nicht um getrocknete Früchte. Dieser Pfeffer besteht aus den Blättern der japanischen Dornesche und hat einen pikanten, zitronenartigen Geschmack.

Otto Koch Freitag, 29. Mai 2009

## Seeteufel am Spieß mit Knoblauch-Kräuter-Soße

### Für 2 Personen

#### Für die Spieße mit Soße:

2 Sardellenfilets	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
3 Stiele Petersilie	2 Stiele Basilikum	1 Tomate
1 EL Kapern	50 ml Fischfond	1 TL Senf
2 EL Zitronensaft	300g Seeteufelfilet	

#### Für das Safran-Risotto:

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
ca. 350 ml heller Kalbsfond	100 ml trockener Weißwein	1 Msp Safran-Fäden
2 EL geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer	

Für die Knoblauchkräutersoße die Sardellenfilets mit dem Knoblauch in einer Kasserolle mit Olivenöl kurz anbraten. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und hacken. Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit den Kapern, dem Fischfond, Senf und Zitronensaft in die Kasserolle geben und alles mit dem Mixstab pürieren. Salzen und pfeffern und die Soße warm stellen. Das Seeteufelfilet in Würfel schneiden und auf Holzspieße stecken. Würzen mit Salz und Pfeffer In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spieße anbraten bis sie schön goldbraun sind. Die Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotte anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und glasig werden lassen. Mit dem Kalbsfond und dem Weißwein auffüllen, den Safran zugeben. Sachte köcheln lassen und dabei ständig rühren. Wenn der Reis al dente ist, abschmecken mit dem Parmesan, Salz und Pfeffer. Zuerst den Risotto in einem länglichen tiefen Teller anrichten. Mit der heißen Soße umgießen und den Fischspieß darüber legen.

Otto Koch Freitag, 15. Mai 2009

# Spinat-Ricotta-Tortelloni

## Für 2 Personen

### Für den Teig:

150 g Mehl	50 g Hartweizenmehl	3 Eigelb
1 Ei	1 TL Olivenöl	Salz, Mehl

### Weitere Zutaten:

100 g Spinat	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
1 Sardellenfilet	1 Ei	80 g Ricotta
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	ca. 50 g Butter
50 g Parmesan		

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 3 Eigelb, Ei, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.) Spinat putzen waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotte anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Aus der Pfanne nehmen und gut ausdrücken, klein hacken. Die Sardelle fein hacken und mit Spinat, Ei und Ricotta mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in zehn Zentimeter lange Quadrate schneiden. In die Mitte des jeweiligen Quadrats einen Klecks Spinat-Ricotta-Paste setzen. Dann den Teig übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die aufeinander liegenden Ränder rundum festdrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass es Richtung Handwurzelknochen zeigt. Nun die beiden anderen Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen. Festdrücken. Es entsteht eine Art Bischofsmütze. Diese liegt immer noch um dem Zeigefinger, so dass der Daumen beide Enden zusammenhält und festdrückt. Die Spitze der Mütze liegt am Knöchel des Zeigefingergelenks. Diese Spitze wird nach außen in Richtung Fingernagel gebogen. Der Daumen drückt immer noch beide Enden zusammen. Mit einer Drehung nach unten werden nun mit dem Daumen die beiden äußeren Enden nach innen gedreht. (Kapiert? Wahrscheinlich nicht, also unbedingt die Sendung angucken.) Die Tortelloni in Salzwasser weichkochen (ca. 4 Minuten). Aus dem Wasser nehmen, abtropfen und in einer Kasserolle mit etwas Butter anschwemmen. Parmesan reiben. Tortelloni anrichten, mit Parmesan und Pfeffer bestreuen.

Vincent Klink Mittwoch, 01. April 2009

# Sushi

## **Für 4 Personen**

### **Für den Reis:**

400 g Sushi-Reis	400 ml Wasser	4 EL Reisessig
15 g Zucker	3 Limonenblätter	3 Zitronengrasstengel

2 TL grobes Meersalz

### **Für Nigiri-Sushi:**

200 g Thunfischsteak	ca. 20 g Wasabi	2 EL Sojasoße
----------------------	-----------------	---------------

ingelegter Ingwer

### **Für Maki-Röllchen:**

5 Noriblätter	ca. 20 g Wasabi	100 g Lachsfilet
---------------	-----------------	------------------

1/2 Gurke

Für ein gutes Sushi benötigt man japanischen Rundkornreis, möglichst einen der Sorte „Japonica“. Den Reis in einem Sieb mehrmals sorgfältig spülen. Wasser und Reis bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann den Reis bei kleinster Hitze im geschlossenen Topf quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Das dauert etwa 18-20 Minuten. Danach sollten sich die Reiskörner leicht vom Topfboden lösen lassen und nicht festkleben. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 15-20 Minuten ziehen lassen. Reisessig, Zucker, Limonenblätter, Zitronengrasstengel und Salz in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald Zucker und Salz sich aufgelöst haben, den Topf vom Herd nehmen. Die Essigmischung gleichmäßig über den Reis gießen und behutsam mit einem Holzspatel untermischen. Vor dem Formen des Sushis den Reis lauwarm abkühlen lassen. Zum Formen der Nigiri-Sushi eine große Schüssel mit gesäuertem Wasser (mit einem Spritzer Essig oder Zitronensaft) bereit halten. Die Hände mit dem vorbereiteten Wasser anfeuchten, bevor man den Reis anfasst, um ihn zu formen. Den Thunfisch in 20 möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden, jede 6 cm lang und 3 mm dick. Aus dem Reis Kugeln formen, die locker in die Hand passen und beiseite stellen. Eine Scheibe Thunfisch in der Mitte mit etwas Wasabi bestreichen. Eine Reiskugel in die Mitte des Thunfisch auf das Wasabi setzen. Den Reis etwas flach drücken, so dass das Sushi eine ovale Form erhält und mit dem Thunfisch nach oben auf einen Teller legen. Zum Verzehr Sushi in etwas Sojasoße dipen und mit eingelegtem Ingwer essen. Für die Maki-Röllchen das Noriblatt mit der glänzenden Seite nach oben an die vordere Kante einer Bambusmatte legen. Das Blatt mit Reis belegen (5 mm Rand lassen), eine Rille in die Mitte drücken und mit Wasabi bestreichen. Die Mitte der Reismasse längs mit Streifen von Fisch und Gurke belegen. Die Füllung mit den Fingern gut festhalten und das Noriblatt in der Matte sorgfältig aufrollen. Die Rolle leicht festdrücken damit sich Noriblatt und Reis verbinden. Dann die Matte entfernen. Ein scharfes Messer in Essigwasser eintauchen und die Maki-Rolle in 6 gleich große Teile schneiden.

Jörg Sackmann Montag, 16. März 2009

## Wraps mit Lachs

### Für 4 Personen

150 g Mehl	2 Eier	ca. 250 ml Milch
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	Butterschmalz	3-4 Blätter Romanasalat
150 g Mozzarella	2 Tomaten	1 vollreife Avocado
1 grüne Chilischote	1 Zitrone	1-2 EL Balsamico
Pfeffer	150 g Räucherlachs	

Mehl und Eier vermischen, Milch und Öl unterrühren und den Teig mit einer Prise Salz würzen. Schnittlauch und Hälfte des Basilikums abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Teig in zwei Schüsseln aufteilen und unter den einen Teig Schnittlauch, unter den anderen Basilikum mischen. In einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach beide Teige zu dünnen Pfannkuchen ausbacken. Für den Belag Salat putzen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Mozzarella und Tomaten in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen. Avocado schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili fein hacken. Zitrone waschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann die Schale vollständig entfernen und die Fruchtfilets heraus schneiden. Die Pfannkuchen einzeln auf vorbereitete Butterbrotpapier-Abschnitte legen. Die Basilikumpfannkuchen mit Mozzarella, Tomaten, Basilikumblättern belegen, etwas Balsamico darüber träufeln und mit Pfeffer würzen, mit Salatstreifen bestreuen. Die Seitenränder einschlagen und die Pfannkuchen aufrollen, gut in die Butterbrotpapiere einpacken. Die Schnittlauchpfannkuchen mit Avocado- und Räucherlachsscheiben belegen, mit Chili und Zitronenschale bestreuen und die Zitronenfilets darauf verteilen. Die Seitenränder einschlagen und die Pfannkuchen aufrollen, gut in die Butterbrotpapiere einpacken.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 23. Juni 2009



# Geflügel

## Farciertes Hähnchen-Schnitzel

### Für 2 Personen

3 Hähnchenbrustfilets a 150 g	50 ml Sahne	Salz
1 Msp. Muskatblüte	1 Zweig Thymian	Pfeffer
40 g feine Weißbrotbrösel	2 EL Butterschmalz	150 ml Geflügelfond
1 TL kalte Butter		

Eine Hähnchenbrust sehr gut kühlen, dann sehr fein hacken. Anschließend in einen Mörser geben, gut gekühlte Sahne, eine Prise Salz, Muskatblüte und Thymianblätter zugeben und innig zerstoßen, so dass nach und nach eine zähe Farce daraus wird. Die übrigen Hähnchenbrustfilets plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Seite mit der Farce bestreichen. Dann diese Seite in die Brotbrösel drücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Schnitzel von beiden Seiten braten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Geflügelfond lösen, um die Hälfte einkochen, mit kalter Butter binden und abschmecken. Die Schnitzel mit der Farce-Seite nach oben anrichten, die Soße angießen und servieren. Dazu passt sehr gut ein Rösti.

Vincent Klink Donnerstag, 05. Februar 2009

# Gegrillte Mais-Poularden-Brust mit Rhabarber-Chutney

**Für 2 Personen**

**Maispoularden-Satay:**

1 Chilischote	2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Kerbel
1 Limette, unbehandelt	1/8 l Kokosmilch	1 EL Sojasoße
1 EL Austernsoße	2 EL Sesamöl	Szechuan-Pfeffer
Salz	1 Prise Zucker	400 g Maispoulardenbrustfilet
1/2 TL Curry	2 EL Olivenöl	

**Rhabarberchutney:**

10 Korianderkörner	3 Gewürznelken	4 Sternanis
200 g Rhabarber	30 ml Grenadine	8 Schalotten
2 EL Olivenöl	250 ml weißer Balsamico	40 g Zucker
1 Msp engl. Senfpulver	1 Msp gehackte Chilischote	

**Maiscrepes:**

1 Ei	50 ml Bier	60 g Weizenmehl
200 g Maiskörner	20 g Cornflakes, ungesüßt	Salz, Pfeffer, Muskat
Olivenöl		

Für die Marinade Chili halbieren, die Kerne entfernen, dann Chili fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Dann alles mit Kokosmilch, Sojasoße, Austernsoße und Sesamöl mischen. Mit im Mörser zerstoßenen Szechuan-Pfeffer, etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Marinade mit einer Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Die Poulardenbrust in Scheiben schneiden und leicht plattieren oder flach drücken. Curry mit etwas Öl vermischen und die Fleischstücke damit einreiben, dann zusammenfalten und auf die Spieße stecken. (Tipp: Die Holzspieße 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.) Dann in die Marinade legen und einige Stunden kühl marinieren. Für das Chutney Korianderkörner, Nelken und Sternanis fein mit einem Mörser zerstoßen, dann durchsieben. Rhabarber schälen und in feine Würfel schneiden, diese mit Grenadine marinieren. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Balsamico und Zucker untermischen. Rhabarber hinzufügen und die vorbereiteten Gewürze untermischen. Alles gut einkochen. Mit Senfpulver, Chili und Meersalz abschmecken. Für die Maiscrepes das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bier, Weizenmehl und Eigelb glatt rühren, Maiskörner zugeben und würzen. Cornflakes fein zerdrücken und der Masse zugeben und ziehen lassen. Anschließend das aufgeschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl aus dem Teig kleine Crepes ausbacken. Die Spieße aus der Marinade nehmen, mit Küchenkrep abtupfen, mit Curryöl bestreichen, leicht salzen und in der Pfanne oder auf dem Grill von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten. Dazwischen wiederholt mit Marinade bestreichen. Zum Anrichten das Rhabarberchutney in der Mitte des Tellers platzieren, Maispoulardenspieße aufsetzen und die gebackenen Maiscrepes parallel daneben anrichten.

Jörg Sackmann Montag, 25. Mai 2009

## Hähnchen-Curry mit gebratener Ananas

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 rote Paprika	200 g frische Ananas	2 Hähnchenbrustfilets
3 EL Olivenöl	1 TL Curry	1 TL Mehl
200 ml Geflügelbrühe	150 ml Kokosmilch, ungesüßt	1/2 Bund Thai-Basilikum
Salz, Pfeffer	1 EL Butter	

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Mit einem Sparschäler die Haut der Paprika dünn abschälen, Paprika halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Ananas schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese halbieren und den festen Mittelstrunk ausschneiden. Die Hähnchenbrüste in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kurz anbraten (ca. 2 Minuten), aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In der Pfanne mit 1 EL Olivenöl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Paprika zugeben mit anschwitzen. Curry darüber streuen und gut durchmischen. Mit Mehl bestäuben und mit Geflügelbrühe und Kokosmilch aufgießen. Die Soße ca. 3 Minuten durchkochen. Das Fleisch und Thai-Basilikumblätter untermischen und abschmecken. Die Ananasscheiben in einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten anbraten und mit grobem Pfeffer bestreuen. Das Hähnchencurry anrichten und die gebratene Ananas zugeben. Dazu passt sehr gut Basmatireis.

Vincent Klink Donnerstag, 12. Februar 2009

## Hähnchen-Frikassee mit Pfitzauf

### Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen	1 Zwiebel	Salz
1 TL Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	1 Schalotte
150 g kleine Champignons	3 Stangen Staudensellerie	Salz
2 EL Butter	1 EL Mehl	40 ml Sahne
1 Eigelb	Pfeffer	1 Spitzer Zitronensaft
1 EL Kapern mit Flüssigkeit		

### Für die Pfitzauf:

130 g Mehl	250 ml Milch	1 Prise Salz
2 Eier	30 g weiche Butter (fast flüssig)	Butter

Das Hähnchen abspülen. Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. Das Hähnchen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und das Hähnchen gar kochen (ca. 1,5 Stunden), anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen. Dann heraus nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Staudensellerie waschen und 1 cm dicke Stücke schneiden. Champignons und Staudensellerie separat kurz in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (170 Grad Umluft, Gas Stufe 3-4 ) vorheizen. Für die Pfitzauf Mehl, Milch, Salz und Eier mit dem Mixer gut vermengen, dann die weiche Butter gut untermixen. Die Pfitzauf-Formen gut ausbuttern, man kann auch Kaffeetassen oder noch besser Silikon-Muffins-Formen verwenden. Formen zur Hälfte mit dem Teig füllen und im 180 Grad heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Die Pfitzauf, daher der Name, sollten um das Dreifache aufgegangen sein. Dann bei geöffneter Ofentür noch kurz ruhen lassen, damit sie stabil werden und nicht in sich zusammensacken. Die Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Mehl zugeben und kurz anrösten, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Mit 1/2 l zuvor passierter Geflügelbrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen, 1 EL kalte Butter und das Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Champignons, Staudensellerie, Kapern mitsamt der Kapernflüssigkeit und das Hühnerfleisch zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen. Pfitzauf aus der Form stürzen und mit dem Frikassee anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 22. Januar 2009

## Hähnchen-Perlgraupen-Risotto

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
250 g Perlgraupen	1 Lorbeerblatt	Salz
ca. 1 l Hühnerbrühe	10 Champignons	1 Bund glatte Petersilie
Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets	4 Zweige Thymian
1 EL Butterschmalz		

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Zwiebel anschwitzen. Graupen zugeben und kurz anschwitzen. Lorbeerblatt und Salz hinzufügen und mit gut der Hälfte der Hühnerbrühe ablöschen. Die Graupen kochen und nach und nach immer wieder etwas Brühe zugeben, bis die Graupen weich sind. Die Champignons würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Pilze und Petersilie unter den Risotto mischen und abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und je 2 Thymianzweige unter die Haut schieben. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten anbraten, das Fleisch auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten durch garen. Den Bratensatz mit 150 ml Hühnerbrühe ablöschen, kurz aufkochen und mit 1 EL kalter Butter binden. Hühnerbrust aufschneiden. Risotto in tiefen Tellern anrichten, das Fleisch zugeben und mit Soße umgießen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 13. Januar 2009

## Hähnchen-Pilaw

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrust	Salz	Pfeffer
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	1 Peperoni
1 TL Thymianblätter	1 Knoblauchzehe	125 g Langkornreis
1 Msp Safran	ca. 250 ml Fleischbrühe	

Hähnchenbrust in 1 cm große Würfel schneiden, pfeffern und salzen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen Fleischwürfel darin rundum scharf anbraten und zur Seite stellen. Peperoni halbieren, die Kerne ausstreichen und Peperoni fein hacken. Vom Thymian die Blättchen abstreifen. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Schalotten anschwitzen, den Reis zu geben, Knoblauchzehe, Peperoni, Thymianblätter und Safran hinzufügen. Mit der Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Immer wieder mal umrühren. Wenn der Reis weich ist, aber noch deutlich körnig, das Geflügelfleisch unterheben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Vincent Klink Mittwoch, 18. März 2009

## Hähnchen-Schlegel mit Reis-Salat

### Für 2 Personen

4 Hähnchenunterschenkel	Salz, Pfeffer	1 Prise Paprikapulver
100 g Langkornreis	30 g Mandelblättchen	2 Stangen Staudensellerie
2-3 Tomaten	1/2 Peperoni	2 Lauchzwiebeln
100 g Aprikosen	1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Koriander
2 Zweige Minze, fein gehackt	1/2 Zitrone, ausgepresst	4 -5 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. noch mit etwas Paprikapulver bestreuen. Auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 15-20 Minuten garen (nach der Hälfte der Garzeit wenden). Den Reis in reichlich Salzwasser kochen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Staudensellerie fein würfeln, blanchieren und gut abtropfen lassen. Die Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Peperoni entkernen und fein hacken, Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Aprikosen entkernen und würfeln. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den gekochten Reis in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. Sellerie, Tomaten, Peperoni, Lauchzwiebeln, Aprikosen und Kräuter untermischen. Mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandelblättchen bestreuen und den Hähnchenschlegeln servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 25. Juni 2009

# Paprika-Hähnchen-Geschnetzeltes mit gebratener Polenta

## Für 2 Personen

### Für die Polenta:

1 Schalotte	1 EL Butter	ca. 500 ml Fleischbrühe
150 g Maisgrieß	1 Zweig Salbei	50 g Parmesan
Salz, Pfeffer	2 Eier	50 g Weißbrotbrösel
3 EL Olivenöl		

### Für das Geschnetzelte:

1 rote Paprika	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1/2 Chilischote	300 g Hähnchenbrustfilet	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	1/4 l Brühe	2 EL Crème-fraîche

Für die Polenta Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalotte anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze Polenta quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten). Salbeiblätter in Streifen schneiden und unter die Polenta mischen. Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Kastenkuchenform oder Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Grießmasse einfüllen. Über Nacht erkalten lassen. Paprika putzen und würfeln. Schalotten fein schneiden, Knoblauch pressen. Chilischote von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden. Fleisch in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen. Hähnchenfleisch leicht salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten (ca. 3 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei ca. 60 Grad warm stellen. Schalotten, Paprika und Chilischote im restlichen Olivenöl anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Crème-fraîche zugeben, einmal aufkochen, das Hähnchenfleisch wieder zugeben und abschmecken. Polenta aus der Form stürzen, die Folie abziehen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten und zum Geschnetzelten servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 15. Januar 2009



## Perlhuhn-Brust im Speck-Mantel auf Sauerkraut

### Für 2 Personen

100 g Schweinenetz	300 g Sauerkraut	150 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	1/2 TL Pfeffer
1 kleine Zwiebel	1 kleine Kartoffel	Salz
2 Perlhuhnbrüste ohne Haut	6 Scheiben Frühstücksspeck	Pfeffer
1 Schalotte	2 Tomaten	1 EL Butter
250 ml Geflügelfond	1/2 Bund glatte Petersilie	

Das Schweinenetz gut wässern. Das Sauerkraut aufsetzen, mit der Brühe und Weißwein zum Kochen bringen, Lorbeerblatt und Pfeffer zugeben. Zwiebel und Kartoffel schälen, grob reiben, zum Sauerkraut geben und ca. 25 Minuten kochen lassen. Dann das Sauerkraut abschmecken. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Die Perlhuhnbrüste mit Pfeffer würzen, mit dem Speck sorgfältig einwickeln, dann fest in hitzestabile, lebensmittelechte Folie wickeln. In einem Topf mit 75 Grad heißem Wasser ca. 20 Minuten garen. Das Schweinenetz in etwa 15 x 15 cm große Stücke schneiden und jeweils ein Häufchen Sauerkraut darauf geben. Dann das darüber geben, fest einschlagen, so dass es fast kugelförmig wird. Die Sauerkrautkugeln auf ein Backblech oder eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen garen, bis das Schweinenetz goldbraun ist. Schalotte schälen und fein schneiden. Tomaten mit heißem Wasser abbrühen, die Haut entfernen, vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butter Schalotten anschwitzen, Tomatenstücke zugeben und kurz andünsten. Geflügelfond angießen und diesen etwas einkochen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie unter die Soße mischen und abschmecken. Die gegarten Perlhuhnbrüste aus der Folie packen, schräg aufschneiden und mit dem Sauerkraut im Schweinenetz anrichten. Mit der Soße umgießen.

Otto Koch Freitag, 09. Januar 2009

## Spieß von Hähnchen-Brust und Garnelen

### Für 2 Personen

1 Blatt Gelatine	10 g frischer Ingwer	3 Limetten, unbehandelt
1 Bund Schnittlauch	100 g griechischer Natur-Joghurt	Salz
4 EL Olivenöl	Pfeffer	4 Garnelen
1 Hähnchenbrustfilet	1 Salatgurke	1 Spritzer Sojasoße
1/2 Bund Koriander		

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ingwer schälen und fein hacken. Von einer Limette etwas Schale abreiben. Anschließend von allen Limetten den Saft auspressen. Hälfte des Schnittlauchs fein schneiden. Die Gelatine ausdrücken und in einem Topf mit 1 EL Wasser auflösen. Dann die aufgelöste Gelatine unter den Joghurt mischen. Joghurt mit der Hälfte des Limettensaftes und Schnittlauch vermischen und mit einer Prise Salz abschmecken. Die Masse ca. 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben. Für die Marinade die Hälfte des Limettensaftes mit 4 EL Olivenöl verrühren, Ingwer, Limettenschale, eine Prise Salz und etwas grob gemahlener Pfeffer untermischen. Garnelen schälen und die Därme entfernen. Hähnchenbrust in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Fleisch und Garnelen abwechselnd auf 2 Spieße stecken, mit der Hälfte der Marinade begießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Gurke waschen, evtl. schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der restlichen Marinade anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße in einer Grillpfanne von allen Seiten braten, mit Sojasoße ablöschen. (Wenn die Spieße auf dem Grill gebraten werden, etwas Sojasoße mit dem Pinsel auf das Fleisch streichen). Koriander und restlichen Schnittlauch fein schneiden. Die Spieße mit dem Gurkensalat und dem geistigen Joghurt anrichten, mit Koriander und Schnittlauch bestreuen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 09. Juni 2009

**Hack**

## Fleisch-Pflanzerl vom Kalb mit Spiegelei

### Für 2 Personen

300 g Kartoffeln	Salz	250 g Kalbsfleisch
80 g Schweinebauchfleisch	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	50 g Speckwürfel	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Kerbel	1 Semmel vom Vortag
150 ml Milch	3 Eier	Pfeffer
1 TL scharfer Senf	3 EL Butterschmalz	30 g flüssige Butter
1 Prise Muskat	100 ml Bratensoße	

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Kalbfleisch und Schweinebauch durch den Fleischwolf drehen (kann auch vom Metzger gemacht werden). Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen, Speck zugeben und braten. Dann Pfanne vom Herd ziehen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und bis auf 1 EL unter die Speck- Schalotten mischen. Restliche Kräuter ebenfalls fein schneiden. Semmel in Würfel schneiden und mit 80 ml warmer Milch vermischen. Das gehackte Fleisch darunter geben, 1 Ei und die Speckschalotten zufügen, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und gut vermischen. Aus der Masse Kugeln formen, diese platt drücken und in einer Pfanne mit 3 EL Butterschmalz von beiden Seiten braten. Die Kartoffeln abschütten, durch eine Presse drücken und mit restlicher Milch und flüssiger Butter mischen. Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Spiegeleier in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten (man kann dazu auch eine spezielle Spiegeleierform verwenden). Bratensoße erwärmen. Fleischpflanzerl anrichten, Spiegelei drauf setzen und Kartoffel-Püree dazu geben. Bratensoße angießen.

Otto Koch Freitag, 06. März 2009

## Geflügel-Hack-Kotelett von der Poularde mit Kohlrabi

### Für 2 Personen

10 g frischer Ingwer	2 Limetten, unbehandelt	250 g Poulardenbrust
1 Ei	3 EL Sauerrahm	Salz, Pfeffer
1 EL Chili-Chicken-Soße	3 Stiele glatte Petersilie	50 g Lauch
100 g Weißbrotbrösel	7 EL Olivenöl	2 kleine Kohlrabis mit Blättern
10 Kirschtomaten		

Ingwer schälen und fein reiben. Von einer Limette etwas Schale abreiben. Dann die Limetten schälen und die Filets herausschneiden. Die Poulardenbrust in kleine Würfel schneiden, Ei, 3 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Chili-Chicken-Soßen, Ingwer und 1 Msp. Limettenschale zugeben, mischen und kalt stellen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Geflügelmischung in einem Cutter zu einer homogenen Masse mixen und auf Eis stellen. Die Petersilie und den Lauch unterheben, würzen. Aus der Masse zwei Frikadellen in Kotelettform (Pojarski) formen. Diese mit Semmelbröseln panieren und in einer Panne mit 5 EL Olivenöl goldgelb braten. Ins Bratfett noch 1 Msp. Limettenschale geben. Kohlrabi schälen und in feine Fächer schneiden. 4 kleine Kohlrabi-Blätter abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, würzen. Kirschtomaten vierteln und zu den Kohlrabistreifengeben. 1 EL Sauerrahm und 2 EL Wasser hinzufügen und das Gemüse weich dünsten, Kohlrabi-Blätter untermischen. Das Gemüse auf den Teller anrichten, die Pojarski zugeben und Limonenfilets obenauf geben.

Jörg Sackmann Montag, 02. März 2009

## Gefüllte Kohlrabi mit Schweine-Hackfleisch-Klößchen

### Für 4 Personen

4 große Kohlrabis	2 Karotten	2 Schalotten
1 EL Butter	1 TL feingehackter Thymian	1 Knoblauchzehe
1/4 l Brühe	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie, feingehackt		

### Für die Klößchen:

1 Schalotte	150 g Hackfleisch vom Schwein	1 TL Majoran
1 Prise Muskatblüte	1 Ei	Salz, Pfeffer

Kohlrabi schälen und mit dem Kugel-Ausstecher aushöhlen. Karotten in Scheiben schneiden. Eine Schalotte schälen und würfeln. Etwas Butter im Topf erhitzen, Schalotte, Karotten und das Kohlrabiffleisch mit dem Thymian weich dünsten. Die ausgehöhlten Kohlrabi in einem Topf mit wenig Wasser bissfest garen. Die übrige Schalotte schälen und würfeln, die Knoblauchzehe fein hacken. Beides in etwas Butter andünsten und mit Brühe ablöschen. Das weichgekochte Gemüse und den Kreuzkümmel dazugeben, pürieren und abschmecken. Für die Klösschen die Schalotte schälen und fein hacken. Mit dem Hackfleisch, den Gewürzen und dem Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Klößchen formen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten pochieren. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Petersilie und Fleischklößchen in die Gemüsesoße geben und noch einmal kurz aufkochen. Die Kohlrabi mit der Gemüse-Klösschensoße füllen. Dazu passt Kartoffel-Püree.

Vincent Klink Donnerstag, 18. Juni 2009

## Gefüllte Spitzpaprika mit Lamm-Hack

### Für 2 Personen

2 - 4 Spitzpaprika	6 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Basilikum	2 Zweige Thymian
1 TL abgeriebene Zitronenschale	Salz, Pfeffer	200 g Lammhack
2 EL Parmesan, frisch gerieben	1 TL Zitronensaft	1 EL Schnittlauch, gehackt

Die Paprika im ganzen in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl ca. 8 Minuten zugedeckt dünsten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie, Basilikum und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Petersilie, Basilikum, Thymian und Zitronenschale zugeben kurz durch schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles leicht abkühlen lassen. Nun das Lammhack unterkneten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Paprika der Länge nach einschlitzen und das Lammhack einfüllen. Die gefüllten Paprika mit Olivenöl bestreichen einölen und auf den Grill legen. Von allen Seiten ca. 20 Minuten grillen (das Hackfleisch sollte durchgegart sein). Den Parmesan, übriges Olivenöl und etwas Zitronensaft und Schnittlauch vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Paprika anrichten und das Parmesandressing darüber geben.

Vincent Klink Donnerstag, 11. Juni 2009

# Häppchen mit Hackfleisch

## Für 4 Personen

### Für die Tatar-Taler:

1/2 Bund Schnittlauch	200 g Rinderhack (Tatar)	1 TL Kapern
1 EL Worcester-Soße	1 EL Olivenöl	1 TL Salz
Pfeffer	2 Scheiben Vollkornbrot	2 Wachteleier, gekocht

### Für die Hackbällchenspieße:

1 rote Zwiebel	1 kleine rote Paprika	1 Kartoffel, gekocht
200 g Lammhack	1 Ei	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	

### Für die Hackfleischröllchen:

2 Scheiben Toast	3 Datteln	6 Walnusshälften
200 g Kalbshack	2 Eier	Salz
Pfeffer	100 g Mehl	ca.100 ml Milch
ca. 3 EL Butterschmalz		

Für die Tatar-Taler, den Schnittlauch fein hacken. Ein Esslöffel Schnittlauchröllchen beiseite stellen. Das Rinderhack mit dem restlichen Schnittlauch und den Kapern vermischen. Mit Worcester-Soße, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Vollkornbrot die Rinde abschneiden und die Scheiben in Quadrate schneiden. Das Tatar darauf setzen. Gekochte Wachteleier halbieren und die Tatar-Taler mit Ei und Schnittlauchröllchen garnieren. Für die Hackbällchenspieße Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die gekochte Kartoffel schälen, durch eine Presse drücken. Alle Zutaten mit dem Hackfleisch und einem Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und auf Holzspieße stecken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchenspieße darin braten. Für die Hackfleischröllchen den Toast fein reiben, die Datteln und Walnüsse hacken. Mit dem Kalbshack und 1 Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus 1 Ei, Mehl, Milch und einer Prise Salz einen Pfannkuchenteig herstellen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und dünne Pfannkuchen ausbacken. Das Hackfleisch auf die Pfannkuchen geben und einrollen. Die Rollen zuerst in hitzestabile Frischhaltefolie und dann in Alufolie einwickeln und in einem Topf mit heißem, aber nicht kochendem Wasser 10 Minuten pochieren. Herausnehmen, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 03. März 2009

## Königsberger Klopse vom Kalb

### Für 2 Personen

100 g Toastbrot (ohne Rinde)	50 ml Milch	2 Schalotten
4 Stiele glatte Petersilie	2 Sardellenfilets	2 TL Butter
300 g Kalbshack	1 Ei	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 TL Zucker	100 ml Weißwein
250 ml Kalbsfond	1 TL scharfer Senf	1 EL Kapern
1 Msp. abgeriebene Zitroneschale	1 TL Mehlbutterm	50 g geschlagene Sahne

Brot würfeln und mit Milch einweichen. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Sardellenfilets fein hacken. Eine Schalotte in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Hackfleisch mit angeschwitzter Schalotte, Ei, Sardellen, Petersilie und dem eingeweichten Brot in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut miteinander vermischen. Aus der Masse Klopse formen. Salzwasser aufkochen, die Zwiebel schälen und mit einem Lorbeerblatt und Gewürznelken spicken, ins Wasser geben. Im siedenden Wasser die Klopse ca. 15 Minuten ziehen lassen. Für die Soße die restliche Schalotte in einem Topf mit 1 TL Butter anschwitzen, mit Zucker bestäuben und karamellisieren, mit Wein und Kalbsfond auffüllen und diesen um die Hälfte einkochen. Senf, Kapern und Zitronenabrieb dazugeben, die Soße mit Mehlbutterm binden und abschmecken. Die Soße sollte sehr dick sein. Mit dem Pürierstab luftig aufschlagen und die geschlagene Sahne unterziehen. Klopse anrichten und mit der Soße übergießen. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Vincent Klink Mittwoch, 04. März 2009

## Lamm-Lasagne mit Parmesan-Soße

### Für 2 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
300 g Lammhackfleisch	1 EL Tomatenmark	6 Kapern
250 g Tomaten	1 TL Oregano	Salz, Pfeffer
3 Stiele glatte Petersilie	2 EL Butter	1 EL Mehl
300 ml Gemüsebrühe	60 ml Sahne	1 Prise Muskat
60 g Parmesan	60 g Mozzarella	ca. 8 Lasagne-Teigplatten

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Hackfleisch zugeben und anbraten. Tomatenmark untermischen. Kapern hacken und zusammen mit Tomaten und Oregano untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Anschließend abschmecken. Für die Parmesansoße Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben, hellgelb anrösten und mit dem Schneebesen nach und nach Gemüsebrühe einrühren, mit Sahne aufgießen. Die Soße ein paar Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Parmesan reiben und Petersilie untermischen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Mozzarella klein schneiden. Eine Auflaufform mit restlicher Butter ausfetten und die Lasagne wie folgt einschichten. Soße, eine Schicht Nudelplatten, Lamm-Bolognese. In dieser Reihenfolge noch 2 – 3 Schichten weiter machen, mit Nudelplatten und Soße abschließen. Mozzarella darauf geben und im heißen Ofen die Lasagne ca. 35 Minuten backen.

Vincent Klink Donnerstag, 05. März 2009



# Lauch-Gemüse mit Schweine-Hack-Bällchen, Kartoffel-Püree

## Für 2 Personen

400 g Kartoffeln	Salz	2 Stangen Lauch
3 Scheiben Toastbrot	200g Hackfleisch (vom Schwein)	2 Eier
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 EL Zucker
250 ml Sahne	ca. 100 ml Milch	1 EL Butter
Muskat		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Den Lauch putzen, halbieren und gründlich waschen. Das Toastbrot fein reiben, mit dem Hackfleisch und den Eiern vermischen. Lauch in feine Ringe schneiden, etwas davon klein hacken und zu der Hackfleischmasse geben. Das Hackfleisch salzen und pfeffern, alles gut mischen und kleine Bällchen formen. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen darin braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die restlichen Lauchringe in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz bei kleiner Hitze anbraten, mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und salzen. Die Sahne hinzufügen und aufkochen, abschmecken und eventuell mit einem Eigelb binden. Die Hackbällchen wieder dazugeben. Die Milch etwas erwärmen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, Milch und Butter hinzufügen und alles gut durchstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 17. Februar 2009



**Kalb**

## Gebratener Kopfsalat

### Für 2 Personen

1 Kopfsalat	100 g Kalbsrücken	6-8 Blätter Frühlingsrollenteig
Salz	3 Zweige Thymian	3 Stiele Minze
2 EL Butter	1 Schalotte	ca. 100 ml Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft	100 g saure Sahne	Pfeffer
evtl. 1 TL Mehlbutterm		

Vom Kopfsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen. Den Salatkopf am Stück waschen und gut trockenschütteln. Je nach Größe den Salat vierteln oder achteln, dabei die Blätter möglichst am Strunk lassen. Den Kalbsrücken in sehr dünne Scheiben schneiden. Jede Fleischscheibe auf je ein Blatt Frühlingsrollenteig legen, salzen, einige Thymianblätter darauf streuen und 2-3 Minzeblätter darauf legen. Alles flach einschlagen (nicht aufrollen). In einer großen Pfanne 2 EL Butter schmelzen, die Salatviertel vorsichtig nebeneinander einlegen, salzen und bei geringer Hitze ganz langsam braten. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Mit dem Salat mit braten. Fleischpäckchen in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig ausbraten. Wenn die Schalotte weich ist, Salat mit Zitronensaft ablöschen und Saure Sahne angießen. Die Salatviertel herausnehmen und auf Teller anrichten. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit Mehlbutterm binden. Mit den Fleischpäckchen servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 16. Juni 2009

## Gebratener Spargel in Kräuter-Ei mit Kalb-Steak

### Für 2 Personen

600 g Spargel	1 EL Butter	Pfeffer, Salz
1 Prise Puderzucker	4 Eier	2 EL gehackte Kräuter
2 Kalbssteaks a 150 g	1 EL Butterschmalz	

Der frischen Spargel wird gewaschen und geschält. Die holzigen Enden werden abgeschnitten. Butter in eine Pfanne geben, für die man einen dicht schließenden Deckel besitzt. Butter erwärmen und den Spargel hineingeben. Bei sehr kleinem Feuer so braten, dass die Butter nicht verbrennt. Wenig pfeffern und leicht mit Salz und Puderzucker bestreuen. Den Grill im Backofen vorheizen. Die Eier mit dem Schneebesen schaumig schlagen, die Kräuter untermengen, salzen. Sind die Spargelstangen weich evtl. die Hitze erhöhen, falls sich Saft aus dem Spargel auf dem Pfannenboden gesammelt hat. Ist alle Flüssigkeit eingekocht, das Eier-Kräutergemisch über den Spargel gießen und die Pfanne kurz unter die Grillschlange im Backofen geben. Die Steaks plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Kräuterspargelstangen mit den Kalbssteaks anrichten. Sehr gut passen dazu neue Kartoffeln.

Vincent Klink Mittwoch, 29. April 2009

## Kalb-Braten mit Gemüse-Viniagrette

### Für 4 Personen

1 kg Kalbsschulter	Salz, Pfeffer	4 EL Pflanzenöl
2 Gemüsezwiebeln	1/4 Sellerieknolle	2 EL Honig
4 Lorbeerblätter	1 l Brühe	4 EL Balsamico-Essig
2 Fleischtomaten	1 rote Paprika	1 Gurke
2 Eigelb	2 TL scharfer Senf	2 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch		

Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Fleisch salzen und pfeffern und in einem Bräter mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Gemüsezwiebeln und Sellerie schälen, in feine Stücke schneiden, mit 2 Esslöffeln Honig und den Lorbeerblättern in den Bräter geben und glasig anbraten. Mit etwas Brühe ablöschen. Den Braten im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde schmoren und dabei nach und nach Brühe angießen, so dass der Braten immer fingerhoch im Fond liegt. Das Fleisch zwischendurch öfter wenden. Den gegarten Braten herausnehmen, den Fond durch ein feines Sieb passieren, dick einkochen und mit Essig abschmecken. Tomaten, Paprika und Gurke sehr fein würfeln. Eigelb, Senf, Olivenöl und Zitronensaft zu einer Vinaigrette verrühren, mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsewürfel damit marinieren. Schnittlauch fein hacken, den erkalteten Braten in feine Scheiben schneiden und mit der Gemüse-Vinaigrette anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 22. April 2009

## Kalb-Filet im Brot-Mantel mit Wirsing

**Für 4 Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

5-8 Scheiben Toastbrot	ca. 1 kg Kalbsfilet	Salz, Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	1 Hähnchenbrustfilet	ca. 500 ml Sahne
1 TL Pastetengewürz	1 Spritzer Cognac	1/2 Kopf Spitzkohl
1 Kopf Wirsing	2 Schalotten	Muskat

Die Toastbrotsscheiben einfrieren. Das Kalbsfilet von Sehnen befreien und rund zuschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz und heiß anbraten, dann 10 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und kurz im Tiefkühler anfrieren. In einem Mixer Hähnchenbrust mit ca. 150 ml Sahne und dem Pastetengewürz sowie Salz und Pfeffer und etwas Cognac zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten. Den Spitzkohl in Blätter trennen, in Salzwasser kurz blanchieren und auf einem Tuch trocknen. Die Brotscheiben in der Mitte noch mal durchtrennen und auslegen, mit etwas Farce bestreichen, dann jeweils ein Spitzkohlblatt darauf legen und noch mal mit einer dünnen Schicht Farce bestreichen. Das Kalbsfilet drauflegen und alles gleichmäßig einwickeln. Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die fertige Roulade schön gleichmäßig in einer beschichteten Pfanne rundum goldbraun anbraten und im vorgeheizten Ofen ca. 15- 20 Minuten rosa garen. (Dabei die Gartemperatur mit einem Kerntemperaturfühler überprüfen. Die Innentemperatur darf 48 Grad nicht übersteigen, sonst ist das Filet nicht mehr rosa und wird trocken.) Filet herausnehmen und nochmals ca. 5 Minuten vor dem Anschneiden ruhen lassen. Den Wirsing in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser blanchieren. Die Schalotten schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Wirsing und der restlichen Sahne einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Wirsing mittig auf dem Teller anrichten. Das Kalbsfilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Wirsing anrichten.

Karlheinz Hauser Montag, 04. Mai 2009

## Kalb-Schnitzel-Röllchen mit Ziegen-Frischkäse

### Für 2 Personen

100 g Ziegen-Frischkäse	2 EL Sahne	1 Eiweiß
2 EL gehackte Petersilie	Salz, Pfeffer	4 Kalbsschnitzel ( á 80g )
Mehl	1 Zwiebel	1 Karotte
1 Stange Lauch	50 g Sellerie	1 EL Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
250 ml Kalbsfond	100 ml trockener Rotwein	1/2 Bund glatte Petersilie

### Für das Püree:

500 g Kartoffeln	2 EL flüssige Butter	100 ml heiße Milch
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	150 g Erbsen
2 EL Sahne		

Den Ziegen-Frischkäse mit Sahne, Eiweiß, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Auf die Kalbsschnitzelchen auftragen, dann zusammenrollen und mit einem Zahnstocher so zusammenstecken, dass sie gut halten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Zwiebel, Karotte, Lauch und Sellerie fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsegewürfel darin anbraten und dann die Kalbsschnitzel zugeben. Wenn sie Farbe genommen haben, einen Löffel Tomatenmark zugeben. Etwas weiterbraten, dann Thymian und Rosmarin zugeben. Mit dem Kalbsfond und dem Rotwein ablöschen und abgedeckt im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Kalbsschnitzel herausnehmen. Die Soße durch ein Sieb passieren oder mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel wieder in die Soße legen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und durch eine Presse drücken. Milch und 1 EL flüssiger Butter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen. Die Erbsen in Salzwasser kochen, abgießen, mit der restlichen Butter und der Sahne pürieren. Ebenfalls abschmecken. Die beiden Pürees abwechselnd in einen Spritzbeutel füllen und kleine Häufchen auf die Teller dressieren. Die Kalbsschnitzel anrichten und mit der Soße übergießen. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Otto Koch Freitag, 17. April 2009

## Kräuter-Schnitzel mit Ofen-Tomaten

### Für 2 Personen

2 Kalbsschnitzel	Salz und Pfeffer	2 EL Mehl
1 Ei	2 Scheiben altes Toastbrot	100 g Butter
1 EL Petersilie	1 EL Schnittlauch	1 EL Basilikum
1 EL Estragon	2 Knoblauchzehen	1 Msp Paprika
2 Tomaten	2 EL Olivenöl	1 Thymian-Zweig
1 EL Rapsöl		

Die Schnitzel plattieren und würzen mit Salz und Pfeffer. In Mehl wenden und durch verschlagenes Ei ziehen. Das trockene Toastbrot fein reiben. Schnitzel mit den Bröseln panieren. Abklopfen. Die weiche Butter in einen kleinen Mixer geben. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Estragon sehr fein hacken. Knoblauchzehe durchpressen. Alles zur Butter geben. Leicht schaumig mixen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten oben einritzen und den Strunk herausschneiden. Mit Olivenöl in einer kleinen Pfanne übergießen und mit fein gehacktem Knoblauch und Thymian sowie Salz und Pfeffer würzen. Tomaten bei 200 Grad ca. 10 Minuten in den Backofen geben. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und die Schnitzel darin anbraten bis sie auf beiden Seiten Farbe haben. Das Öl abschütten und die Schnitzel mit etwas Kräuterbutter sehr vorsichtig weiter braten. Nicht zu heiß, weil sonst die Kräuter verbrennen! Die Schnitzel mit etwas Kräuterbutter und den Tomaten anrichten. Dazu passen Stampfkartoffeln.

Jörg Sackmann Freitag, 06. Februar 2009



## Saltimbocca mit Parma-Schinken

### Für 4 Personen

8 dünne Kalbsschnitzel je 80g	Salz	Pfeffer
16 Blätter Salbei	8 Scheiben Parma-Schinken	1 EL Pflanzenöl
2 Schalotten	1 Bund Basilikum	5 Tomaten
2 EL Olivenöl	1 Dose Pulpa-Tomaten	20 Kirschtomaten
Meersalz	16 Champignons	2 EL Butter
200 ml Kalbsfond	2 Limonen	300 g Taglierini
Blattpetersilie		

Die Kalbsschnitzel leicht plattieren mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Salbei belegen und mit Parma-Schinken umwickeln. Den Backofen auf 180°C vorheizen (Umluft 160°, Gas Stufe 3). Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Saltimbocca darin anbraten und im Ofen bei 180°C ca 3-4 min garen, dann warm stellen. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Blätter von zwei Stielen Basilikum in feine Streifen schneiden. Die Tomaten klein würfeln, einen Esslöffel Tomatenwürfel bei Seite stellen. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Schalotten und das Basilikum darin leicht andünsten. Die kleingeschnittenen Tomaten und eine halbe Dose Pulpa Tomaten dazu geben und alles eine halbe Stunde leicht köcheln lassen, sodass die Tomatenwürfel nicht all zu sehr verkocht sind. Die Kirschtomaten abziehen und mit einigen Basilikumblättern zu der Soße geben. Mit Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer aus der Mühle vollenden. Die Champignons waschen und vierteln und in etwas Butter schön anschwitzen und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Basilikum abschmecken. Den Kalbsfond leicht köcheln. Die Limonen schälen und filettieren und mit einem Esslöffel Tomatenwürfel zum Kalbsfond geben. Die Taglierini in einem Topf mit Salz al dente kochen und kurz in zerlassener Butter schwenken. Blattpetersilie Hacken. Nun auf die vorgewärmten Teller die Taglierini anrichten und mit der Kirschtomatensoße nappieren. Die Saltimboccas um die Nudeln legen, mit dem Limonen Kalbsfond übergießen und mit den Champignons und frischen Kräutern garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 02. Februar 2009

## Vitello Tonnato 'Spezial'

### Für 4 Personen

800 g Kalbsrücken	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	Salz	50 g Karotte
50 g Sellerie	50 g Lauch	

### Für die "Spezial" Soße:

300 g Thunfisch in Öl	300 g Mayonnaise	2 Limonen
1 TL scharfer Senf	1 EL Kapern	20 g Sardellenpaste
1 Bund Basilikum	1 EL Weißwein	

Den Kalbsrücken zunächst von Sehnen befreien und rund binden. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Nelke spicken. Karotte, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln. Einen großen Topf mit reichlich Wasser, Salz, der gespickten Zwiebel und dem Gemüse aufkochen. Kalbsrücken zugeben und ca. 45 Minuten köcheln (das Fleisch sollte innen noch rosa sein). Nun das Fleisch in dem Fond erkalten lassen. Den Thunfisch und die Mayonnaise in einen Mixer geben. Die Limonen auspressen und den Saft zugeben. Ebenfalls Senf, Kapern, Sardellenpaste, grob gehacktes Basilikum und Weißwein zugeben und zu einer sämigen Soße pürieren. Den Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit der Thunfischsoße dick nappieren. Z.B. mit Rauke und Friseésalat, Kirschtomaten, etwas Basilikum, getrockneten Tomaten und Ölsardinen garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 20. April 2009

## Wiener Schnitzel in zwei Variationen

### Für 2 Personen

#### Für das Wiener Schnitzel:

1 Brötchen vom Vortag	2 Kalbsschnitzel a 150 g	Pfeffer
2 EL Mehl	2 Eier	50 g Butterschmalz
Salz		

#### Panade:

75 g Kastenweißbrot vom Vortag	2 TL schwarze Pfefferkörner
--------------------------------	-----------------------------

Die Brötchen auf einer Reibe oder in der Küchenmaschine zu Bröseln zerkleinern, anschließend durchsieben. Die Schnitzel plattieren und mit Pfeffer würzen. (Das Schnitzelfleisch sollte etwas feucht sein, ist es das nicht dann kurz in etwas Milch von beiden Seiten anfeuchten. So entstehen die berühmten Blasen zwischen Kruste und Fleisch, man spricht von soufflierten Schnitzeln.) Schnitzel in Mehl wenden, dann das Mehl etwas abklopfen, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Brotbröseln panieren. (Panade nicht andrücken! Beim herausnehmen leicht schütteln, damit loses Brot abfällt.) In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten, erst zuletzt salzen. Das Wiener Pfefferschnitzel wird wie das Wiener Schnitzel zubereitet. Der Unterschied ist die Panade. Dafür das Kastenweißbrot sehr fein würfeln. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit den Brotwürfeln mischen. Diese Panade darf angedrückt werden. Zum Wiener Schnitzel passt sehr gut Kartoffelsalat und Feldsalat.

Vincent Klink Mittwoch, 04. Februar 2009

## Zigeuner-Schnitzel

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	1 TL Butter	1 Tomate
250 ml Hühnerbrühe	Salz und Pfeffer	300 g Kalbfleisch
50 g Kalbszunge, gepöckelt,gekocht	50 g gekochter Schinken	50 g Champignons
2 EL Mehl	1 EL Butterschmalz	250 ml Weißwein
Trüffel	1 TL Rosenpaprika	

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, die Tomate ebenfalls würfeln. Die Zwiebel in einem kleinen Topf mit Butter anschwitzen, Tomate dazugeben, etwas Hühnerbrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und weich kochen. Von dem Fleisch dünne Schnitzel schneiden. Die Zunge, den Kochschinken und die Champignons in feine Streifen schneiden. Schnitzel salzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Schnitzel von beiden Seiten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen. Zunge, Schinken und Champignons zugeben und kurz darin andünsten. Die Trüffel hobeln und dazugeben. Mit dem Rosenpaprika würzen. Tomatensoße pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Tomatensoße zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben, nochmals abschmecken. Kalbschnitzel anrichten, mit der Soße übergießen und servieren. Dazu passen Nudeln.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 03. Februar 2009



**Lamm**

## Lamm-Keule mit Kräuter-Joghurt

### Für 2 Personen

4 getrocknete Tomaten	4 Tomaten	Salz, Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Minze	1/2 Bund Basilikum
100 g griechischer Joghurt	1 EL Olivenöl	400 g Lammkeule (gebraten, kalt)
1 Bund Lauchzwiebeln	4 Frühlingsrollenteig	1 EL Butterschmalz

Die getrockneten Tomaten in Wasser einweichen. Frische Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Vorsichtig den Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomatenfleisch zur Seite stellen. Die ausgehöhlten Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch, Minze und Basilikum fein hacken. Die Kräuter mit dem Joghurt vermischen und die Masse in die Tomaten füllen. Das Tomatenfleisch mit dem Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die getrockneten Tomaten abtropfen und fein würfeln. Das Lammfleisch dünn aufschneiden. Die Lauchzwiebeln fein würfeln. Die Brickteigblätter mit dem Lammfleisch belegen, die getrockneten Tomaten und Lauchzwiebeln darüber streuen, salzen, pfeffern und zu flachen Päckchen formen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Teigpäckchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Die Lammpäckchen mit den Tomaten und dem pürieren Tomatenfleisch auf den Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 21. April 2009

# Lamm-Keule mit mediterranen Kräutern gefüllt

## Für 4 Personen

30 g getrocknete Tomaten	1 Zwiebel	800 g Lammkeule mit Röhrenknochen
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	100 g Lammabschnitte	1/4 l Fleischbrühe
1/8 l Rotwein	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Weißbrotbrösel	1/2 Bund Blattpetersilie	50 g schwarze, entkernte Oliven
1 TL Mehlbutter		

Die getrockneten Tomaten über Nacht in Wasser einweichen. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Heißluft 180 Grad, Gas Stufe 3). Zwiebel schälen und grob schneiden. Die Lammkeule beim Metzger ohne die Haxe bestellen. Den Röhrenknochen auslösen, dabei mit dem Messer um den Knochenansatz fahren und das Fleisch zurück drücken. Mit dem Messer am Knochen entlang arbeiten, bis man in der Mitte der Keule angelangt ist. Dann von der anderen Seite wiederum um den Knochenansatz herum das Fleisch lösen und am Röhrenknochen entlang das Fleisch zurück schaben. Den Knochen herausziehen. Rosmarin und Thymian fein hacken, mischen und die Keule damit füllen. Mit einem Küchengarndie beiden Öffnungen vernähen. Die gefüllte Keule mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl rundum anbraten. Die gewürfelten Lammabschnitte mit dem zerhackten Röhrenknochen und der gewürfelten Zwiebel zur Lammkeule geben. Wenn alles gut gebräunt ist mit etwas Brühe ablöschen. In den Ofen geben und ca. 40 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder mit Brühe und zuletzt mit Rotwein ablöschen. Für die Kruste die Schalotte schälen und würfeln, die Knoblauchzehe schälen und andrücken und beides in Olivenöl anrösten. Eingeweichte Tomaten abtropfen lassen und mit Oliven fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten mit gehackten Oliven und Tomaten sowie Petersilie mischen, salzen und pfeffern und mit den Brotbröseln binden. Die Lammkeule herausnehmen, mit der Paste bestreichen und kurz im Ofen gratinieren. Die Soße passieren und eventuell mit etwas Mehlbutter abbinden. Dazu passen Ofenkartoffeln.

Vincent Klink Mittwoch, 08. April 2009

# Lamm-Kotelett mit Rosmarin-Zitronen-Thymian-Kartoffeln

## Für 2 Personen

8 kleine junge Kartoffeln	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 Zweige Zitronenthymian	2 Zweige Rosmarin	500 g Lammrücken
100 g grüne Bohnen (frisch)	3 Tomaten	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	100 ml Rotwein	100 ml Lammfond
1 EL Butter		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen ( Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3 ). Die Kartoffeln waschen und vierteln. In einer kleinen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Kartoffeln darin anbraten, salzen und pfeffern. Den Zitronenthymian und den Rosmarin über die Kartoffeln abstreifen. Dann die Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich und goldbraun garen. Ab und zu wenden. Den Lammrücken so schneiden, dass aus drei kleinen Koteletts zwei Koteletts werden, indem man jedes 2.Rippchen entfernt und das Fleisch anschließen ein bisschen plattiert. Fleisch mit Salz und Pfeffer und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Dann die Koteletts warm stellen. Die Bohnen putzen, d.h. an den Enden abschneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In kaltem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Tomaten dazugeben, mit dem Rotwein ablöschen. Den Lammfond dazugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Butter untermischen und die Bohnen zugeben. Die Koteletts noch einmal kurz anbraten. Mit den Kartoffeln und dem Ragout anrichten.

Otto Koch Freitag, 05. Juni 2009

# Lamm-Rücken mit Mandel-Bärlauch-Kruste

## Für 2 Personen

2 mittelgroße Mairübchen	1 1/2 EL Butter	1 TL Zucker
Salz, Pfeffer	75 g geschälte Mandelkerne	1 Schalotte
1/2 Bund Bärlauch	2 EL Semmelbrösel	2 EL Parmesan
1 Eigelb	300 g ausgelöster Lammrücken	1 EL Butterschmalz
2 EL Weißweinessig	1/2 TL Rapshonig	2 EL Bärlauchöl
75 g Brunnenkresse		

Rübchen putzen, abspülen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, 1 TL Zucker einstreuen und schmelzen lassen, Rübchen einlegen und kurz darin karamellisieren, würzen und abkühlen lassen, Mandeln grob hacken und rösten. Schalotte schälen, fein hacken und in 1 TL Butter glasig dünsten. Bärlauch abspülen, trockentupfen und fein hacken. Mit Mandeln, Schalotte, Semmelbröseln, Parmesan, etwas Pfeffer und Eigelb mischen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gas: Stufe 3) vorheizen. Fleisch abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Fleisch in eine flache Auflaufform legen, die Bärlauch-Kruste darauf verteilen, leicht an-drücken. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten überkrusten. Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl darunter schlagen. Brunnenkresse abspülen, abtropfen lassen, verlesen und mit dem Dressing mischen. Fleisch aufschneiden, mit Kresse und z. B. kross gebratenen Kartoffelscheiben anrichten.

Otto Koch Freitag, 08. Mai 2009



## Lamm-Schulter-Spieße mit Rosmarin

### Für 2 Personen

3 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
200 g Lammfleisch (Schulter)	Salz, Pfeffer	1/2 Salatgurke
1 Tomate	1 Frühlingszwiebel	1 rote Paprika
1/2 Zucchini	1/8 l Gemüsebrühe	4 Scheiben Baguette

Von den Rosmarinzweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken. Einen Teelöffel beiseite stellen. Die Zweige dienen später als Spieße für das Fleisch. Ersatzweise kann man in Wasser eingeweichte Holzspieße nehmen. Eine Knoblauchzehe schälen. Den Rosmarin mit der durchgepressten Knoblauchzehe und drei Esslöffel Olivenöl verrühren. Das Lammfleisch in Würfel schneiden und mit dem gewürzten Öl marinieren. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Lammfleischwürfel auf die Rosmarinstiele oder Holzspieße stecken. Spieße kräftig pfeffern und salzen und in Olivenöl von allen Seiten zehn Minuten braten. Warmstellen. Salatgurke, Tomate, Frühlingszwiebel, Paprika und Zucchini fein hacken und mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und zehn Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Baguettescheiben in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Eine Knoblauchzehe halbieren und die warmen Baguettescheiben damit einreiben. Die Lammspieße mit dem Gemüse anrichten. Baguette dazu reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 14. Mai 2009

## Rotes Lamm-Keulen-Curry mit Duft-Reis

### Für 2 Personen

150 g Thail. Duftreis	2 Schalotten	1/2 Apfel
1/2 Banane	1 Tomate	2 EL Rapsöl
1 TL mildes Currypulver	1 EL rote Thaicurry-Paste	1 EL Mehl
250 ml Fleischbrühe	250 ml ungesüßte Kokosmilch	Salz, Pfeffer
300 g Lammkeule, pariert	4 Thai-Auberginen	4 Frühlingszwiebeln
1 Bund Thai-Basilikum		

Den Reis 2-3 mal mit Wasser gut abspülen, dann mit 225 ml Wasser aufsetzen, aufkochen und den Reis zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Für die Soße Schalotten, Apfel und Banane schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomate würfeln. Schalotten in einem Topf mit 1 EL Öl anschwitzen, Apfel zugeben und anschwitzen. Dann Banane und Tomate untermischen und mit anschwitzen. Curry und Curry-Paste zugeben, alles mit Mehl bestäuben. Den Ansatz mit Fleischbrühe ablöschen, gut verrühren und mit Kokosmilch auffüllen. Dann ca. 20 Minuten kochen lassen, anschließend mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Soße abschmecken. Die Lammkeule in Würfel schneiden, würzen mit Salz und Pfeffer und in 1 EL Öl anbraten, die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch zugedeckt ruhen lassen. Die Thai-Auberginen halbieren, Frühlingszwiebeln klein schneiden, beides in die Soße geben und noch 2 Minuten kochen lassen. Dann die Lammstücke samt dem Fond (der sich gebildet hat durch das Warmhalten) zugeben und vermischen. Thai-Basilikum untermischen. Den Reis in eine butterte Tasse abfüllen, auf Teller stürzen und mit dem Thai-Curry umgießen.

Otto Koch Freitag, 20. März 2009



**Meer**

## Buchweizenblini mit Jakobsmuscheln

### Für 4 Personen

125 g Weizenmehl	125 g Buchweizenmehl	20 g Hefe
250 ml Milch	8 große Jakobsmuscheln mit Schale	1 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zitronenpfeffer	1 Prise Piment d'Espelette
2 Eier	1 EL Pflanzenöl	1/2 Bund Schnittlauch
100 g Crème-fraîche	1/2 Zitrone, ausgepresst	Pfeffer
100 g Forellenkaviar		

Beide Mehlsorten mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Die Milch darauf gießen und zu einem Vorteig verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen, dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack. Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörnern und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocken. Das Muschelfleisch in einer Pfanne mit wenig Olivenöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten und mit Salz, Zitronenpfeffer sowie Piment d'Espelette würzen. Die Eier trennen. Eigelb und Salz zu dem Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, nochmals zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und schöne gleichmäßig große Blinis ausbacken und diese kurz im Backofen bei niedriger Temperatur warm stellen. Schnittlauch fein schneiden. Crème-fraîche in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, den Kaviar und geschnittenen Schnittlauch hinzugeben. Die Blinis mit den Jakobsmuscheln und der Kaviarcreme anrichten. Dazu passt ein Blattsalat aus Frisée, Radicchio und Feldsalat.

Karlheinz Hauser Montag, 12. Januar 2009

## Gamba-Röllchen Schinken, Curryöl und Birnen-Chutney

### Für 2 Personen

#### Für das Birnenchutney:

1 TL weißer Balsamico-Essig	50 ml weißer Portwein	150 ml Birnensaft
1 Spritzer Limonensaft	1 Msp Limonenschale	1 TL Honig
Salz	1 Msp Cayennepfeffer	1 TL Curryöl
2 Birnen	1 TL Schwarzwälder Schinken	

#### Für die Gambaröllchen:

4 Gambas (a 100 g )	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Curryöl
1 Spritzer Limonenöl	Salz	1 Msp Cayennepfeffer
1 EL Birnenchutney	2 Birnen	4 Sch Schwarzwälder Schinken
1 Chicorée	2 EL Saiblingkaviar	

#### Für den Kräutersalat:

1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker

Balsamico, Portwein und Birnensaft einkochen. Mit dem Limonensaft und -schale, Honig, Salz, Cayennepfeffer und Curryöl würzen. Die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Birnenwürfel und den feingeschnittenen Schinken in den Sud geben und kurz aufkochen. In einem Glas kalt stellen. Zwei der Gambas in Würfel schneiden und kurz in Olivenöl anschwitzen. Mit Curryöl, Limonenöl, Salz und Cayennepfeffer würzen und einen Esslöffel Birnenchutney dazugeben. Die Birnen schälen und mit einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einer Klarsichtfolie dünn nebeneinander auslegen. Die Schinkenscheiben auf die Birnen legen. Die Gambawürfel darauf verteilen. Den Chicorée in drei Zentimeter lange, dünne Streifen schneiden. Chicoréestreifen auf die Gambawürfel geben und alles mit Hilfe der Folie aufrollen. Darauf achten, das die Seiten verschlossen sind. Dann die Folie entfernen. Die Röllchen mit etwas Curryöl bestreichen. Die anderen beiden Gambas längs halbieren, würzen und kurz in Olivenöl anbraten. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Olivenöl, Balsamico und Zitronensaft eine Vinaigrette rühren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken und über die Kräuter geben. Je zwei Röllchen auf einen Teller setzen, die angebratenen Gambahälften zwischen die Röllchen legen, mit Saiblingkaviar, Kräutersalat und Birnenchutney anrichten.

Jörg Sackmann Dienstag, 07. April 2009

## Nudel-Salat mit Nordsee-Krabben

### Für 2 Personen

250 g Hartweizengrieß	1 Ei	Salz
1 Stange Lauch	1 Möhre	150 g Knollensellerie
10 Zuckerschoten	1 Orange	1 EL Senf (mittelscharf)
2 EL Olivenöl	2 EL Rapsöl	2 EL weißer Balsamico
Pfeffer	150 g Nordseekrabben-Fleisch	

Für den Teig Hartweizengrieß mit dem Ei vermengen und so viel Wasser dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht klebt. Den Teig ausrollen und in Quadrate mit einer Seitenlänge von 3 cm schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin kurz kochen. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Lauch, Möhre, Sellerie und Zuckerschoten in sehr feine Würfel schneiden. Kurz in Salzwasser kochen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen und anschließend abkühlen lassen. Von der Orange den Saft auspressen. Aus Senf, den beiden Ölen, Balsamico und dem Saft der Orange eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln und die Krabben getrennt mit der Vinaigrette mischen, auf einem Teller anrichten und die Gemüswürfel darüber geben.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 10. März 2009

## Salat von Mango und Garnelen, Passionsfrucht-Vinaigrette

### Für 2 Personen

1 reife Mango	3 Passionsfrüchte	2 EL Olivenöl
Pfeffer	20 Zuckerschoten	Salz
8 Garnelen	1 Msp Chilipulver	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe		

Die Mango mit dem Sparschäler schälen. Die Frucht halbieren und den flachen ovalen Kern auslösen. Mango in Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Passionsfrüchte aufschneiden und das Fruchtfleisch auskratzen. Das Fruchtfleisch ganz kurz pürieren, so dass die Kerne nicht zerschlagen werden. Durch ein Sieb passieren und mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten in Rauten schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. Die Garnelen aus der Schale lösen, den Darm entfernen, mit Salz und Chili würzen und wieder in die Schale stecken. In eine Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe andrücken und dazu geben. Die Garnelen bei sanfter Hitze darin 3 – 4 Minuten braten. Die Garnelen aus der Schale nehmen und mit den Zuckerschoten zu der Mango geben. Mit der Passionsfrucht vinaigrette überziehen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 10. Februar 2009

## Spieß von Jakobsmuscheln und Gambas in Kokos-Curry-Soße

### Für 4 Personen

8 frische Jakobsmuscheln mit Schale	8 Gambas mit Schale	3 Tomaten
2 Bund Koriander	200 ml Hühnerfond	250 ml Kokosmilch, ungesüßt
80 g gelbe Currypaste	1 rote Zwiebel	50 g Karotte
100 g Weißkohl	500 g grüner Spargel	Salz, Pfeffer
Dayong	10 Kaffir-Limettenblätter	3 EL Olivenöl

Die Jakobsmuscheln aus der Schale lösen und sorgfältig unter fließend kaltem Wasser abspülen und vom Rogen befreien. Das Jakobsmuschelfleisch auf Küchenkrepp legen und kühl stellen. Die Gambas von der Schale befreien (das Schwanzsegment sollte noch dran bleiben) und den Darm entfernen. Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, abschrecken und die Schale abziehen, dann vierteln und die Kerne entfernen. Koriander abspülen und trocken schütteln. Jeweils 2 Gambas und 2 Jakobsmuscheln abwechselnd auf lange Spieße stecken und ein paar Tomatenfilets und etwas Koriander dazwischen spießen. Den Hühnerfond mit der Kokosmilch und der gelben Currypaste vermengen, in einem Topf langsam aufkochen. Zwiebeln und Karotte schälen, Weißkohl putzen und alles in grobe Stücke schneiden. Grünen Spargel waschen und ab dem unteren Drittel der Spargelstange schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz das Gemüse anbraten und gekochten Currysoße ablöschen. Einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Dayong abschmecken. Zum Schluss etwas Koriander und die Limettenblätter zugeben und das Gemüse mit viel Soße auf einem tiefen Teller anrichten. Den Spieße in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anbraten und auf dem Gemüse anrichten, mit Korianderblättern garnieren und servieren. Als Beilage passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser Montag, 11. Mai 2009





**Rind**

## Erdbeeren in Tempura-Teig mit Rinder-Tatar

### Für 2 Personen

500 g Erdbeeren	300 g Rinderfilet	1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch	5 Stängel Basilikum	1 kleiner Romanasalat
Salz, Pfeffer	1 Spritzer Worcester-Soße	3 EL Olivenöl
150 g Tempuramehl	3 Eiweiß	Frittierfett
1 EL Essig	1/2 TL scharfer Senf	bunter Pfeffer
grobes Meersalz		

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Das Rindfleisch in sehr feine Würfel schneiden bzw. hacken. Schalotte schälen und sehr fein würfeln. 4 Erdbeeren ebenfalls fein würfeln. Schnittlauch und die Blätter von 2 Basilikumstängel fein hacken. Den Salat putzen waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Rindfleisch mit Schalotte, gewürfelten Erdbeeren und gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Worcester-Soße und Olivenöl abschmecken. Tempuramehl mit ca. 150 ml kaltem Wasser glatt rühren. Eiweiß steif schlagen und darunter ziehen. Den Teig mit Pfeffer und Salz würzen. 3 Erdbeeren würfeln und für die Dekoration zurückbehalten, die restlichen Erdbeeren halbieren und die Hälften durch den Teig ziehen. In einem Topf mit heißem Fett die Erdbeeren frittieren. Restliche Basilikumblätter ebenfalls durch den Teig ziehen und frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Essig, 2 EL Olivenöl, Senf, etwas Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und den Salat damit anmachen. Einen Metallring von ca. 10 cm Durchmesser auf einen Teller geben, zu 1/3 mit Salat füllen, dann Tatar daraufgeben und fest andrücken. Den Ring abziehen, die Tempuraerdbeeren und frittierten Basilikumblättern anlegen und mit gewürfelten Erdbeeren garnieren. Mit grob gemörserten bunten Pfeffer und grobem Salz bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 26. Mai 2009

## Gegrillte Hochrippe Avocado, Senfsaat-Koriander-Gremolata

### Für 4 Personen

600 g Hochrippe mit Fettrand	4 mittelgroße Kartoffeln	5 EL Olivenöl
Meersalz	2 Zweige Rosmarin	2 vollreife Avocados
8 Kirschtomaten, enthäutet	3 Stiele frischer Koriander	3 Stiele glatte Petersilie
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Senfsaat, geröstet	4 schwarze Pfefferkörner

Das Fleisch langsam von allen Seiten grillen, dann an den Grillrand ziehen und dort abgedeckt mit Alufolie ca. 1 Stunde garen (die Kerntemperatur des Fleisches sollte am Ende ca. 54 Grad betragen). Die Kartoffeln waschen, vierteln (mit Schale) und jeweils zwei viertel auf ein Stück Alufolie setzen, mit etwas Olivenöl, Meersalz und Rosmarin bestreuen und einpacken. Die Kartoffelpäckchen auf dem Grill garen. (Man kann die Kartoffelviertel auch auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz bestreuen und Rosmarinzwige dazu legen. Im 160 Grad heißen Ofen die Kartoffeln ca. 25 Minuten garen.) Die Avocado schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die Spalten vorsichtig und kurz grillen. Die Kirschtomaten am Grillrand von allen Seiten kurz angrillen. Für die Senfsaat-Koriander-Gremolata. Koriander und Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Senfsaat und Pfeffer mixen oder im Mörser fein zerstoßen. Mit Zitronenschale und 3 EL Olivenöl mischen und die Kräuter untermischen. Avocados und Kartoffelspalten abwechselnd auf dem Teller anrichten. Je zwei Kirschtomaten obenauf legen und mit etwas Gremolata beträufeln. Das Fleisch in 4 Scheiben tranchieren und zugeben. Mit Meersalz und Gremolata würzen.

Michael Kempf Freitag, 12. Juni 2009

## Ochsenschwanz-Ragout mit Semmel-Knödel

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	100 g Karotte	100 g Sellerie
2 Tomaten	Pflanzenöl	4 Stück Ochsenschwanz (a 350 g)
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	500 ml Rinderbrühe
250 ml Rotwein (z.B. Merlot)	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz und Pfeffer	3 Brötchen vom Vortag	100 ml Milch
2 Schalotten	20 g Speck	1 EL glatte Petersilie
1 EL Butter	1 Ei	

Zwiebeln, Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Tomaten klein schneiden. In einem Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen, Ochsenschwanzstücke mit den Gemüswürfeln darin anrösten und sobald sie Farbe bekommen haben, etwas Tomatenmark und die klein geschnittenen Tomaten zugeben. Kurz anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit etwas Brühe und Wein ablöschen und gut verrühren. Kräuter zugeben, salzen und pfeffern und abgedeckt ca. 2,5 Stunden unter mehrmaligem Rühren köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe angießen. Wenn das Fleisch weich ist mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus der Soße nehmen und die Soße durch ein Sieb passieren. In der Zwischenzeit die Semmelknödel zubereiten. Dafür die Brötchen in grobe Würfel schneiden, mit heißer Milch übergießen und ein paar Minuten ziehen lassen. Die in grobe Würfel geschnittenen Semmeln mit der warmen Milch mischen und ein paar Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und fein hacken, Speck ebenfalls fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten und Speck anschwitzen, zuletzt Petersilie untermischen. Alles mit dem Brot vermischen und ein Ei dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser garen. Fleisch vom Knochen lösen, unter die Soße mischen, einmal kurz aufkochen und mit den Knödeln anrichten.

Otto Koch Freitag, 23. Januar 2009

## Peperonata-Bandnudeln mit gewürfeltem Rinder-Filet

### Für 2 Personen

ca. 200 g Hartweizenmehl	2 Eigelb	1 Ei
1 TL Olivenöl	Salz	Mehl zum Ausrollen
1 Schalotte	2 Paprika (rot und gelb)	3 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe	1 TL Oregano	Pfeffer
200 g Rinderfilet		

Das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch frei schieben. Eigelbe und Ei einschlagen, das Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an weiche Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.) Den Teig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen (ca. 1mm dick), gut mit Mehl bestreuen und in Steifen schneiden. Die Paprika halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotte und Paprika anbraten. Wenn der Paprika etwas Farbe angenommen hat, Brühe und angießen und Oregano zugeben. zugedeckt den Paprika weich schmoren (ca. 15 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen. Rinderfilet in kleine Würfel schneiden. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Fleischwürfel kurz von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann unter die Paprika mischen. Die Nudeln abschütten, mit Paprika vermischen und anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 02. April 2009

## Rostbeef mit schwarzen Bohnen

### Für 2 Personen

200 g Schwarze Bohnen	1 Zwiebel	70 g geräucherter Bauchspeck
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	2 Karotten
50 ml Gemüsebrühe	3 Stiele glatte Petersilie	300 g Rindslende

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann in einem Topf mit reichlich Wasser gut 2 Stunden kochen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Speck würfeln. Speck und Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, die vorgekochten schwarzen Bohnen plus die Kochflüssigkeit zugeben und weiter kochen bis sie weich sind. Immer wieder mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten schälen, feinblättrig schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und weich garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie fein hacken. Karotten abkühlen lassen und mit der gehackten Petersilie vermischen. Abschmecken mit Pfeffer und Salz. Die Grillfunktion des Backofens vorheizen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl einreiben und im Backofen von allen Seiten kross grillen. Dann den Ofen auf 100 Grad zurückdrehen und rosa weiter garen (ca. 10 Minuten). Kurz ruhen lassen und aufschneiden. Schwarze Bohnen und Fleisch anrichten. Den Karottensalat dazu reichen.

Otto Koch Freitag, 27. Februar 2009

# Sülze vom weißen Spargel mit weißem Tomaten-Mousse

## Für 4 Personen

### Für den Sülzfond:

350 g Rinder-Wade, gewolft	Zucker	30 g Wurzelgemüse, gewürfelt
Salz	1 TL Senfkörner	1 Bund Suppenkräuter, gehackt
100 g Eiweiß	750 ml Landwein, weiß	1,5 l Rinderfond
1 Spritzer Essig	Pfeffer	50 g Aspikpulver

### Für die Terrine:

1 kg weißer Spargel	Salz, Zucker	1 Spritzer Zitronensaft
4 Strauchtomaten	1 Bund Basilikum	

### Für das Tomatenmousse:

1 kg reife Tomaten	1 Bund Basilikum	Gin
Meersalz, Salz und Zucker	ca. 8 Blatt Gelatine	Salz, Pfeffer
100 g Sahne		

Die gewolft Rinderwade mit den Gemüsewürfeln, den Gewürzen und dem Eiweiß kalt vermengen und mit dem Weißwein und dem Rinderfond kalt auffüllen und ganz langsam bei schwacher Temperatur zum köcheln bringen. Dabei immer wieder die aufsteigenden Trübstoffe abschöpfen und ca. 2 Stunden bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Dann den Fond durch ein feines Tuch passieren. Mit der Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Aspikpulver einrühren und kaltstellen. Den Spargel schälen. In mit Salz, Zucker und Zitronensaft gewürztem Wasser auf den Punkt kochen und anschließend erkalten lassen. Die Tomaten abziehen und in Filets schneiden. Eine Terrinen oder Kastenform mit Folie auslegen und auf Eis stellen. Abwechselnd den Spargel und die Tomaten einschichten und immer wieder mit dem Sülzenfond auffüllen. Die Sülze gut durchkühlen lassen. Die Tomaten mit dem Basilikum, dem Gin und den Gewürzen pürieren und die Masse in einem Passiertuch abtropfen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in warmen Wasser auflösen. Ca. 600 ml vom gewonnenen klaren Tomatenfond mit der aufgelösten Gelatine vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne halb steif schlagen und vorsichtig mit einem Schneebesen unterziehen. Ebenfalls kaltstellen. Die erkaltete Spargelsülze stürzen und in Scheiben schneiden, das Tomatenmousse in Nocken ausstechen. Sülze und jeweils 3 Nocken anrichten. Mit Blattsalat, Kirschtomaten und Basilikum garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 27. April 2009

## Tafelspitz-Röllchen mit Dijon-Senf und Gemüse-Streifen

### Für 2 Personen

50 g Karotte	50 g Sellerie	50 g Lauch
180 g gekochter Rindertafelspitz	1 EL körniger Dijon-Senf	2 EL Fleischbrühe
1/2 TL scharfer Senf	1 TL weißer Balsamico-Essig	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	2 EL Traubenkernöl	3 Stiele glatte Petersilie
3 Stiele Estragon	2 Radieschen	1 Kopf grüner Salat
50 g Rucola	1 EL Butter	50 g Sprossen

Das Gemüse putzen, in feine Streifen schneiden und im kochenden Wasser kurz blanchieren, abschütten und abtropfen lassen. Den Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden, nebeneinander legen und dünn mit dem Körnersenf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsestreifen auf die Tafelspitzscheiben verteilen, quer zur Faser des Fleisches und zu Röllchen zusammenrollen und beiseite stellen. Die Brühe mit dem Senf und dem Balsamico verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, dann das Traubenkernöl mit einem Schneebesen einrühren. Die Kräuter fein hacken, die Radieschen in Scheiben schneiden, zur Vinaigrette geben und nochmals abschmecken. Den Kopfsalat von den grünen Blättern befreien, vorsichtig waschen und trocken tupfen dann den Kopf in sechs Teile schneiden. Rucola waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne die Butter aufschäumen. Die Tafelspitzröllchen hineingeben und für einige Sekunden darin wenden, so das sie lauwarm sind. Wer es lieber „kross“ mag, bestäubt die Röllchen ganz leicht mit Mehl und brät die Röllchen etwas kräftiger, so das eine Kruste entsteht. Die Tafelspitzröllchen mit dem Salat und den Sprossen anrichten und mit der Vinaigrette napieren.

Iris Bettinger Freitag, 24. April 2009





# Salat

## Trio-Salat von Eiern, Thunfisch und Shrimps

Für 4 Personen

### Für den Eier – Salat:

4 Eier, hart gekocht	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Mayonnaise
1 EL Joghurt	1 Spritzer Tabasco	Salz, Pfeffer

### Für den Thunfisch Salat:

200 g Thunfisch in Öl	1 Stange Stangensellerie	10 Blatt Basilikum
4 EL Mayonnaise	Salz, Pfeffer	1 Spritzer Tabasco

### Für den Shrimps Salat:

5 EL Mayonnaise	2 EL Naturjoghurt, fettarm	3 EL Sauerrahm
3 EL Ketchup	1 TL Meerrettich, gerieben	1 Spritzer Cognac
1/2 Zitrone, ausgepresst	1 TL Zucker	1 Spritzer Worcester-Soße
1 Spritzer Tabasco	Salz	200 g Grönlandshrimps

### zusätzlich:

einige Blätter Kopfsalat	1 rote Zwiebel	1 Bund Kerbel
--------------------------	----------------	---------------

Für den Eiersalat die hartgekochten Eier schälen und mit einem Messer fein hacken. Schnittlauch fein schneiden. Mayonnaise mit Joghurt, Tabasco und dem Schnittlauch vermengen, die Eier zugeben und verrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Für den Thunfischsalat den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Stangensellerie schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Basilikumblätter fein schneiden. Sellerie und Mayonnaise zum Thunfisch geben, den geschnittenen Basilikum unterheben und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Für den Shrimpssalat Mayonnaise, Joghurt, Sauerrahm, Ketchup, Meerrettich, Cognac, Zitronensaft, Zucker, Worcester-Soße und Tabasco gut vermischen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Die Shrimps abtropfen lassen, etwas trockentupfen und danach grob hacken. Die Cocktailsoße mit den Shrimps vermengen und nochmals mit etwas Salz abschmecken. Die Salatblätter waschen, abtropfen lassen und zum Anrichten sternförmig auf Tellern auslegen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die drei Salat auf den Salatblättern anrichten (das geht ganz gut mit einem Eisportionierer). Mit den Zwiebelringen und etwas Kerbel ausgarnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Juni 2009

# Schwein

## Dreierlei Bohnen-Salat mit Schweine-Filet

### Für 2 Personen

#### Für den Salat:

50 g rote Bohnenkerne	50 g weiße Bohnenkerne	200 g grüne Bohnen
1/2 Bund Schnittlauch	1 Zweig Pfefferminze	1 Chilischote
1 Zitrone	2 EL Olivenöl	

#### Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet	Salz, Pfeffer	1 TL scharfen Senf
1 TL Thymianblätter	1 EL Butter	2 EL fein gesiebte Semmelbrösel

Die Bohnenkerne sollte alle dieselbe Größe haben. Wenn nicht, muss man sie getrennt einweichen und getrennt kochen. Die Bohnen waschen und in der fünffachen Menge Wasser über Nacht einweichen. Anschließend etwa eine Stunde kochen. Grüne Bohnen putzen und 10 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Schnittlauch und Pfefferminze abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Chilischote entkernen und würfeln. Die Zitrone auspressen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, den Kräutern und der Chilischote eine Vinaigrette rühren. Alle Bohnen mit dem Dressing gut vermischen. Das Schweinefilet in Medallions schneiden. Pfeffern, salzen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Thymianblätter darauf verteilen. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Medallions auf der Senfseite in die feinen Brösel drücken und in Butter sanft, auf jeder Seite 4 Minuten braten.

Vincent Klink Mittwoch, 17. Juni 2009

# Gepökelte Schweine-Bäckchen auf Wurzel-Gemüse-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Schweinsbäckchen:

1 Zwiebel	1 Karotte	100 g Sellerie
100 g Lauch	2 EL Pflanzenöl	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1/2 TL Pfefferkörner	gepökelte Schweinsbäckchen
ca. 1,5 l Gemüsebrühe		

### Für den Wurzelgemüsesalat:

2 Karotten	200 g Knollensellerie	2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

### Für die Soße:

1 Schalotte	2 EL Butter	1 EL Mehl
400 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
50 ml Sahne		

Zwiebel, Karotte, Sellerie und Lauch schälen bzw. putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Gemüswürfel darin anschwitzen. Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner hinzufügen. Die Schweinebäckchen darauf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. (Die Bäckchen sollten mit der Flüssigkeit bedeckt sein.) Schweinebäckchen ca. 45-60 Minuten am Siedepunkt gar ziehen lassen. Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt. Für den Wurzelgemüsesalat Karotten, Sellerie, Staudensellerie und Lauch schälen bzw. putzen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter die Gemüsestreifen glasig anschwitzen, mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße die Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Mehl darüber geben und mit Gemüsebrühe aufgießen (man kann auch den Fond der Schweinebäckchen verwenden) und gut mit dem Schneebesen verrühren. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Sahne hinzufügen, einmal aufkochen und die Soße mit dem Pürierstab aufmixen. Wurzelgemüsesalat auf der Tellermitte anrichten, Schweinebäckchen anlegen und mit der Soße umgießen.

Karlheinz Hauser Montag, 16. Februar 2009

## Grünkohl mit Pinkel

### Für 4 Personen

1,5 kg Grünkohl	1 Zwiebel	100 g geräucherter Bauchspeck
2 EL Schmalz	200 g Schweinebauchfleisch	500 ml Gemüsebrühe
3 Bremer-Pinkelwürste	Salz	1 TL Senf

Den Grünkohl entstielen und waschen. Dann in kochendes Wasser geben und zusammenfallen lassen, wieder heraus nehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck würfeln. In einem Topf mit 2 EL Schmalz Schalotte anschwitzen, Speck und Schweinebauch zugeben und anbraten. Grünkohl hinzufügen und ca. 300 ml Gemüsebrühe angießen. Pinkel zwischen den Grünkohl legen und alles ca. eine Stunde kochen lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen. Dann eine Pinkelwurst öffnen und den Inhalt unter den Grünkohl mischen. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Senf abschmecken. Schweinebauch herausnehmen, aufschneiden und mit Grünkohl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln und auch Senf.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 20. Januar 2009

## Rippchen in Senf-Soße mit Weißkohl-Fleckerl

### Für 2 Personen

200 g Weißkohl	1 kleine Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 TL Zucker	1 Prise Paprikapulver	200 ml Gemüsebrühe
150 g Nudelteigplatten	Salz	Pfeffer
2 gekochte geräucherte Rippchen	100 ml Sahne	1 EL scharfer Senf
1 EL Blattpetersilie		

Den Weißkohl vom Strunk befreien, in 1,5 Zentimeter große Quadrate schneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, und klein schneiden. Weißkohl und Zwiebel in eine Topf mit 1 EL Butterschmalz goldgelb anrösten. Mit Zucker bestreuen und weiter rösten. Mit Paprikapulver würzen. Mit 80 ml Brühe ablöschen und zugedeckt weiter köcheln lassen, bis das Kraut weich ist. Die Nudelteigplatten in Salzwasser al dente kochen, herausnehmen und ebenfalls in 1,5 Zentimeter große Quadrate schneiden. Das Kraut mit den Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rippchen in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz auf beiden Seiten anbraten und warm stellen. Restliche Brühe in einem Topf um die Hälfte einkochen, Sahne zugeben und mit Senf abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Krautfleckerl mit den Rippchen und der Soße anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Otto Koch Freitag, 20. Februar 2009

## Sauerkraut-Roulade vom Schweine-Hals

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 TL Butter	150 g frisches Sauerkraut
200 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
1 Gewürznelke	1 Prise Zucker	4 Schweinehalssteaks a 180 g
Salz, Pfeffer	4 dünne Scheiben Speck	1 EL Butterschmalz
300 ml Fleischbrühe		

Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit 1 TL Butter andünsten. Das Sauerkraut zugeben, mit Wein ablöschen. Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Nelke zugeben und alles ca.15 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. 1 Prise Zucker unterrühren und zum Schluss die restliche Flüssigkeit bei hoher Hitze gänzlich einkochen, so dass das Kraut nicht sämig, sondern relativ trocken ist. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Das Fleisch dünn plattieren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Speck auf die Fleischscheiben legen, darauf etwas Sauerkraut geben, alles gut zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. In einem Bräter mit 1 EL Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten anbraten, mit Brühe ablöschen und im Ofen ca. 20 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mit dem Bratfond übergießen. Die Rouladen aus dem Bräter nehmen, die entstandene Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 TL kalte Butter unterrühren. Rouladen mit der Soße anrichten, dazu passt gut Kartoffel-Püree.

Vincent Klink Donnerstag, 08. Januar 2009

## Saures Rädles-Gemüse mit Schälrippchen

### Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Mehl	250 ml Fleischbrühe	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	1 Stängel Liebstöckl	10 ml Essig
10 ml Rotwein	Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
500 g Schälrippchen		

Die Kartoffeln kochen, pellen und anschließend auskühlen lassen. Für die Soße die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, mit Mehl bestäuben und braun werden lassen. Mit Fleischbrühe ablöschen und gut mit dem Schneebesen verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Lorbeerblatt, Nelke, Liebstöcklzweig, Essig und Rotwein zugeben und abschmecken. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, zur Soße hinzufügen und nochmals abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen. Schälrippchen in siedendem Salzwasser erwärmen und mit den sauren Kartoffelrädle anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 21. Januar 2009

## Schaschlik vom Nacken, Paprika-Soße, Kartoffel-Würfel

### Für 2 Personen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 rote Paprika
3 Tomaten	1 rote Chilischote	50 g Frühstücksspeck
3 EL Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark	2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	4 Kartoffeln
2 EL Olivenöl	400 g Schweinsnackten	60 g geräucherter Bauchspeck
2 Gewürzgurken	Curry	

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen. Eine Zwiebel vierteln und entblättern, die andere Zwiebel sowie Knoblauch fein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Rauten schneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und grob würfeln. Speck in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Öl anschwitzen. Gewürfelte Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Dann Tomatenmark, Paprika, Chilischote, Tomaten und Paprikapulver zugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Paprikasoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Bauchspeck dünn aufschneiden, dann in 3 cm große Stücke schneiden. Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Fleisch, Zwiebelviertel, Speck und Gurke abwechselnd auf Holzspieße oder Schaschlikspieße stecken. Diese mit Salz, Pfeffer und einer Prise Curry würzen. In einer heißen Grillpfanne (oder Pfanne) mit 2 EL Öl die Spieße langsam von allen Seiten braten. Schaschlik mit der Paprikasoße übergießen, kurz aufkochen und anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 13. Mai 2009

## Schnitzelbrot mit Schmortomaten

### Für 2 Personen

2 Fleischtomaten	1 EL Olivenöl	1 TL braunen Zucker
2 Schweinsschnitzel a 150 g	4 Scheiben Bauernbrot	1 TL Butter
3 Zweige Basilikum	1 EL Parmesan, grob gehobelt	Meersalz, grober Pfeffer

Tomaten mit einem Messer einritzen und unter Wasser ausdrücken. Die ausgedrückten Tomaten auf ein Tuch geben, ein weiteres Tuch darauf legen und alles gut auspressen. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3). Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten kurz anbraten, mit dem Zucker bestreuen und im Ofen 15 Minuten trocknen. Die Schweinsschnitzel plattieren. Die dünnen Schnitzel in Öl von beiden Seiten kurz braten, mit den Tomaten belegen. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen. Basilikumblättchen abzupfen und darauf geben, Parmesansplitter darüber streuen. Tomatenschnitzel auf zwei Brotscheiben, mit übrigem Brot belegen.

Vincent Klink Mittwoch, 24. Juni 2009



## Schweine-Braten-Biersülze mit Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

1/4 l Fleischbrühe	3 Lorbeerblätter	5 Körner Piment
2 Gewürznelken	1 TL Zucker	1 EL Apfelessig
2 Zwiebeln	6 Blatt Gelatine	1/4 l Weißbier
500 g kalter Schweinsbraten	2 Essiggurken	500 g Kartoffeln, halbfest
2 EL Schweineschmalz	Salz, Pfeffer	

Brühe mit Lorbeerblättern, Piment, Nelken, Zucker, Apfelessig und einer geviertelten Zwiebel 10 Minuten kochen, dann passieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im heißen Sud auflösen. Das Weißbier dazugeben. Das Schweine-Fleisch in Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen, mit aufgeschnittenen Gurken schön anrichten und den Sud darüber gießen. Kalt stellen. Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Schweineschmalz schwenken, bis sie Farbe genommen haben. Die Zwiebelwürfel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Die Kartoffeln mit Pfeffer und Salz würzen.

Vincent Klink Donnerstag, 23. April 2009

## Schweine-Filet-Schnitzel mit gebratenen Pfeffer-Kirschen

### Für 2 Personen

150 g Kirschen	1 EL Butter	1 EL braunen Rohrzucker
1 l kräftigen Rotwein	1 EL Apfelessig	1 Prise Pfeffer
1 Schweinefilet	Salz, Pfeffer	10 g Bauchspeck, geräuchert
20 g Butterschmalz		

### Für die Schupfnudeln:

300 g mehligk. Kartoffeln	Salz	2 Eigelb
4 EL Mehl	1 Prise Muskat	1 EL Butter

Die Kirschen waschen und entsteinen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kirschen darin anbraten. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Essig ablöschen und den groben, schwarzen Pfeffer dazugeben. Solange reduzieren bis die Kirschen von Sirup umgeben sind. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Den Bauchspeck sehr fein würfeln, auf die Filetscheiben streuen und das Fleisch plattieren. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzelchen kurz von beiden Seiten bräunen. Auf einem Teller mit den gebratenen Kirschen anrichten. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Sind sie weich, abschütten und wieder in den Topf zurückgeben. Gut ausdampfen lassen. Die Kartoffeln noch heiß durch eine Pürierpresse drücken. Sofort das Eigelb und anschließend so wenig Mehl wie nötig darunter rühren, so dass ein formbarer Teig entsteht. Mit Salz und Muskat würzen. Den Teig zu kleinen Würstchen mit spitzen Enden drehen. Die Schupfnudeln in schwach kochendem Wasser abkochen und anschließend mit etwas brauner Butter überschmelzen.

Vincent Klink Donnerstag, 28. Mai 2009

## Szegediner Gulasch

### Für 4 Personen

250 g Zwiebeln	800 g Schweinsschulter	3 EL Schweineschmalz
2 EL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Tomatenmark	700 ml Fleischbrühe
800 g Sauerkraut	1 rote Paprika	Salz, Pfeffer
150 g Crème-fraîche		

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf mit Schweineschmalz anschwitzen. Dann die Zwiebeln an den Rand des Topfes schieben, das Fleisch zugeben und von allen Seiten in der Topfmitte anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben und Tomatenmark untermischen. Unter ständigem Rühren alles kurz anbraten und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt alles ca. 1 Stunde sachte schmoren lassen. Dann das Sauerkraut zugeben und nochmals ca. 30 Minuten zugedeckt schmoren. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schnittfläche nach unten die Paprikahälften auf ein Backblech legen. Unter der Grillschlange Paprika garen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch fein pürieren. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Crème-fraîche verfeinern und die pürierte Paprikaschote untermischen. Das Gulasch anrichten. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder nur Weißbrot.

Karlheinz Hauser Montag, 05. Januar 2009

**Soßen**

## Gemüsebrühe-Soße

### Für 4 Personen

1 Schalotte                      2 EL Butter    1 EL Mehl  
400 ml Gemüsebrühe    Salz, Pfeffer    1 Prise Muskat  
50 ml Sahne

Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Mehl darüber geben und mit Gemüsebrühe aufgießen und gut mit dem Schneebesen verrühren. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Sahne hinzufügen, einmal aufkochen und die Soße mit dem Pürierstab aufmixen.

Karlheinz Hauser Montag, 16. Februar 2009

## Grüne Schnittlauch-Soße

### Für 2 Personen

1 Schalotte                      1 TL Zitronensaft                      1 EL Weißwein  
1 EL kräftige Gemüsebrühe    2 Eigelb                                  1 EL Butterflocken  
1 Bund Schnittlauch, gehackt    2 EL Schlagsahne, steif    1 Prise schwarze Pfefferkörner  
Salz

Für die Soße die Schalotte klein hacken. Schalotte mit Zitronensaft, Weißwein, Brühe und dem Eigelb in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Wird die Soße dick und cremig, sofort vom Feuer gehen, aber weiterschlagen, bis der Schüsselboden keine Hitze mehr abgibt. Nun die Butter, den Schnittlauch und die geschlagene Sahne unterheben. Abschmecken mit Pfeffer und Salz.

Vincent Klink Mittwoch, 15. April 2009

## Knoblauch-Kräuter-Soße

### Für 2 Personen

2 Sardellenfilets    2 Knoblauchzehen    1 EL Olivenöl  
3 Stiele Petersilie    2 Stiele Basilikum    1 Tomate  
1 EL Kapern            50 ml Fischfond    1 TL Senf  
2 EL Zitronensaft    Salz                      Pfeffer

Die Sardellenfilets mit dem Knoblauch in einer Kasserolle mit Olivenöl kurz anbraten. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und hacken. Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit den Kapern, dem Fischfond, Senf und Zitronensaft in die Kasserolle geben und alles mit dem Mixstab pürieren. Salzen und pfeffern und die Soße warm stellen.

Otto Koch am 15. Mai 2009

## Mandel-Soße

### Für 4 Personen

50 g Mandelblättchen	2 Vanilleschoten	2 EL Zucker
400 ml Milch	3 Eigelb	2 EL Sahne

Für die Soße Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Die Vanilleschoten aufschneiden und das Mark herausstreichen. Mark und Schote mit Zucker und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Eigelb mit Sahne verquirlen, Milchtopf vom Herd ziehen und gleich die Ei-Mischung unterrühren. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren, durch ein Sieb passieren. Die gerösteten Mandelblättchen in die Soße geben.

Vincent Klink Mittwoch, 27. Mai 2009



# Suppen

## Badische Grünkern-Suppe mit Butter-Klößchen

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 EL Butter	80 g Grünkern, geschrotet
1 l Brühe	50 g geraucher Bauchspeck	1 Bund Blattpetersilie
2 EL geschlagene Sahne		

### Für die Butterklösschen:

1 Brötchen vom Vortag	50 g Butter	2 Eier
Salz	Pfeffer	Muskat

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter glasig dünsten. Den Grünkernschrot unterrühren und anrösten. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Speck fein würfeln und zur Suppe geben. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Suppe abschmecken, geschlagene Sahne unterziehen und Petersilie untermischen. Für die Klößchen das Brötchen auf einer groben Reibe oder einem Cutter zu Bröseln reiben. Die Butter schmelzen. In einem Mixbecher die heiße Butter mit einem Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Brötchenbrösel untermischen, bis eine dünne Paste entsteht. Diese Paste ca. 10 Minuten stehen lassen, dann aus der Masse kleine Klößchen formen und diese ca. 10 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Suppe anrichten und die Klößchen dazu reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 14. Januar 2009

## Erbsen-Suppe mit frisch geräucherten Jakobsmuscheln

### Für 2 Personen

2 Schalotten	1 EL Butter	150 g frische Erbsen
1 TL Mehl	350 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer	4 Jakobsmuscheln	5 EL Räuchermehl
1 Bund Petersilie		

Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf die Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Erbsen zugeben und etwas mitschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten kochen lassen. Mit dem Stabmixer fein mixen und die Sahne zugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Jakobsmuscheln von dem harten Seitenteil befreien. Da es sein kann, dass sich das Räuchermehl in den Topf einbrennt, verwendet man dafür am besten einen alten Topf. Vorsicht! Die Rauchentwicklung kann Feuermelder an der Decke auslösen. In einem Topf mit Deckel in die Mitte eine alte Tasse stellen und das Räuchermehl um die Tasse streuen. Die Jakobsmuscheln salzen und auf einen kleinen Teller legen. Den Teller auf die Tasse stellen. Den Herd auf höchster Stufe einschalten bis sich in dem Topf Rauch bildet. Nun den Deckel auf den Topf geben, die Hitze reduzieren und ca. 2 Minuten räuchern. Den Deckel öffnen und die Jakobsmuscheln wenden. Nochmals 2 Minuten räuchern. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe aufschäumen und auf die in Scheiben geschnittenen Jakobsmuscheln in einem Suppenteller anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Weißbrot dazu reichen.

Otto Koch Freitag, 19. Juni 2009



## Frühling-Gemüse-Eintopf

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	400 g Rinderbrust	1 Lorbeerblatt
1 Pimentkorn	4 schwarze Pfefferkörner	Salz
6 neue Kartoffeln	4 kleine Knollen rote-Bete	1/2 Kopf Spitzkohl
1 kleiner Kohlrabi	4 junge Möhren mit Grün	2-3 Stiele glatte Petersilie

Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Fleisch abspülen, mit Gewürzen, etwas Salz und Zwiebelspalten in einen Topf geben, gut mit Wasser bedeckt aufkochen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Fleisch bei leicht geöffnetem Deckel bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde weich köcheln lassen. Kartoffeln gründlich abbürsten, evtl. halbieren. Gemüse abspülen, abtropfen lassen. Kohl in Stücke schneiden. Kohlrabi, Möhren und rote Bete schälen, klein schneiden. Fleisch aus dem Fond nehmen. Fond durchsieben, 600 ml Fond abmessen in einen Topf geben und abschmecken. Gemüse und Kartoffeln im Fond ca. 25 Minuten garen. Petersilie abspülen, Blättchen abzupfen, evtl. grob hacken. Fleisch in Scheiben schneiden, nochmals kurz im Eintopf erwärmen. Eintopf mit Fleisch und Petersilie anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 07. Mai 2009

## Grüne Erbsen-Suppe mit Räucher-Aal

### Für 4 Personen

200 g grüne getrocknete Erbsen	1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 TL Majoran, gerebelt	ca. 1 l Gemüsebrühe
80 g gerauchter Bauchspeck	200 g Räucheraal	Salz und Pfeffer
50 ml Sahne nach Belieben		

Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abgießen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Die Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Eingeweichte Erbsen und Majoran zugeben und mit der Brühe aufgießen. Die Speckscheibe einlegen und alles ca. 1 Stunde zugedeckt bei mittlerer Temperatur garen. Dann den Speck herausnehmen und in Würfel schneiden. Die Erbsen pürieren und durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Vom Aal die Haut abziehen und Aalfleisch in Würfel schneiden. Aalstücke und Speck zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch 50 ml Sahne unterziehen. Wenn die Suppe zu dick ist, noch Brühe zugeben.

Vincent Klink Donnerstag, 26. Februar 2009

## Hühner-Brühe mit Frühling-Kräutern und Brot-Spieß

### Für 4 Personen

#### Für den Teig:

250 g Mehl	20 g Hefe	2 Eier
30 g Butter	Salz	

#### Für die Suppe:

1 Hähnchen, ca. 1,5 kg	1 Bund Suppengemüse	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	Salz	1/2 Pfefferkörner
1 Möhre	1 Stange Lauch	1 Bund Frühlingskräuter

Aus Mehl, Hefe, Eier, Butter, Salz und etwas Wasser einen Hefeteig herstellen. Den Teig zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Die Holzspieße für den Brotspieß in Wasser einweichen. Das Hähnchen waschen. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Suppengemüse putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Mit dem Suppengemüse, dem Lorbeerblatt, Salz und den Pfefferkörnern zum Hähnchen geben. Aufkochen und bei geringer Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Nicht zu stark kochen, da die Brühe sonst trübe wird. Das Hähnchen herausnehmen und die Brühe durch ein feines Tuch passieren, dann abschmecken. Das Fleisch von den Knochen lösen und einen Teil als Einlage für die Suppe zurecht schneiden. (Tipp: aus dem restlichen Fleisch kann man einen Geflügelsalat machen.) Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Heißluft 200 Grad, Gas Stufe 4). Möhre und Lauch in sehr feine Streifen schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Frühlingskräuter fein hacken. Einen Teil der Kräuter mit dem Teig mischen. Den Teig etwa fingerdick um die Holzspieße wickeln, so dass unten ein Griff zum anfassen bleibt. Die Brotspieße im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten backen. Die Streifen von Möhre und Lauch, das Hühnerfleisch und die restlichen Kräuter in die Suppe geben, kurz erwärmen und die Suppe mit dem Brotspieß servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 12. Mai 2009

## Kerbel-Suppe mit Ricotta-Klößchen

### Für 2 Personen

#### Für die Klößchen:

30 g weiche Butter	3 Eigelb	1 TL Speisestärke
100 g Ricotta, gut ausgedrückt	1/2 Brötchen (frisch)	1/2 Zitrone, unbehandelt
Salz	Pfeffer	

#### Für die Suppe:

500 ml Gemüsebrühe	2 TL Mehlbutter	2 Bund Kerbel
3 EL Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Für die Klößchen Butter und Eigelb schaumig schlagen, Stärke unterrühren. Den Ricotta sehr gut ausdrücken, so dass er fast eine bröselige Konsistenz hat. Das Brötchen zu Brösel reiben, Zitronenschale abreiben und mit dem Ricotta zur schaumig gerührten Masse geben. Alles miteinander gut durchkneten. Zehn Minuten ruhen lassen, damit das Brot quellen kann. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Klößchen drehen. In sanft wallendem Salzwasser diese ca. 15 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit der Mehlbutter binden. Kerbel grob hacken und mit der Sahne zur Brühe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Ricottaklößchen auf vorgewärmte Teller geben und mit der Suppe auffüllen.

Vincent Klink Mittwoch, 25. März 2009

## Linsen-Suppe mit Kaninchen

### Für 4 Personen

200 g Berglinsen	1 Schalotte	100 g Butter
1 l Geflügelfond	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Stange Lauch	1/4 Sellerieknolle	1 Karotte
500 ml braune Soße (Jus)	Salz	Pfeffer
Balsamico-Essig	1 Kaninchenrücken	2 EL Butterschmalz
Kerbel	Trüffel	

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf zergehen lassen, die Schalotte darin anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und die Linsen in ca. 20 Minuten weich kochen. Die Hälfte der Linsen herausnehmen, den Rest mit dem Fond pürieren. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 16 Grad°, Gas Stufe 3) vorheizen. Lauch, Sellerie und Karotten putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf zergehen lassen, Gemüswürfel darin anschwitzen, mit dem Jus ablöschen. Die ganzen und die pürierten Linsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Balsamico-Essig abrunden. Aus dem Kaninchenrücken das Fleisch auslösen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kaninchenrückenfilets rundum darin anbraten, in ca. 3-4 Minuten im 180 Grad heißen Ofen fertig garen. Filets herausnehmen und drei Minuten ruhen lassen. Die Linsensuppe in vorgewärmte Teller geben, die in Tranchen geschnittenen Kaninchenfilets mittig in die Suppe geben. Mit gehacktem frischen Kerbel vollenden. Eine besondere Note erhält die Linsensuppe, wenn man etwas Trüffel fein darüber hobelt.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Januar 2009

## Spargel-Suppe mit Spargel-Mousse

### Für 2 Personen

500 g Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1 TL Butter	Pfeffer	100 g Crème-fraîche
1 EL Sahne (geschlagen)	1/2 Bund Kerbel	4 Scheiben Toastbrot

Den Spargel schälen und eventuell holzige Enden abschneiden. Die Schalen in kaltem Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufsetzen und aufkochen. Von den Spargelstangen die Spitzen auf einer Länge von 3 – 4 Zentimeter abschneiden. Die Spargelschalen herausnehmen und in dem Sud Spargelstangen und Spitzen kochen. Die Spitzen nach 5 Minuten herausnehmen. Den restlichen Spargel gut weich kochen. Den Sud abgießen, durch ein Tuch passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargelstangen mit ein wenig Sud pürieren und mit der Crème fraiche vermischen. Eventuell zur Lockerung einen Esslöffel geschlagene Sahne dazu geben. Das Spargelmousse in Schälchen füllen und erkalten lassen. Den Kerbel hacken. Den restlichen Spargelsud erwärmen, die Spargelspitzen dazugeben und mit Kerbel garnieren. Spargelsuppe in vorgewärmten Tellern servieren. Spargelmousse und getoastetes Brot dazu reichen. Man kann das Mousse in die Suppe einrühren und so eine Spargel-Rahm-Suppe machen oder den Toast damit bestreichen und zur Suppe essen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 28. April 2009



# Vegetarisch

## Apfel-Sauerkraut mit Kräuter-Schupfnudeln

### Für 2 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 Bund gemischte Kräuter
2 Eigelb	2-3 EL Mehl	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 Schalotten	3 EL Butter
250 ml trockener Weißwein	200 g Sauerkraut	1 Lorbeerblatt
1 TL Wacholderbeeren	1 TL Instant Bio-Gemüsebrühe	1 Prise Zucker
2 Äpfel		

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell Eigelb untermengen, Mehl und die Kräuter untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und einer Messerspitze Muskat würzen. Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen. Die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Den Wein hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren, Brühenpulver, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. Zugedeckt das Kraut weich dünsten. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen. (Die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verflüchtigt sein, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei großem Feuer reduzieren.) Mit Salz und Pfeffer das Sauerkraut abschmecken. Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken, unter das Sauerkraut mischen und anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 07. Januar 2009

## Beeren-Kaltschale mit weißer Mousse

### Für 2 Personen

125 g Sahne	50 g weiße Kuvertüre	1 Vanilleschote
500 g Erdbeeren	100 g Himbeeren	100 g Brombeeren
100 g Johannisbeeren	1 Orange, unbehandelt	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Minze	100 g Zucker	50 ml Sekt

Sahne aufkochen, vom Herd nehmen und darin die klein gehackte Kuvertüre auflösen. Vanillemark aus der Schote streichen und unter die Sahne mischen. Die Masse in eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen, bis die Masse kalt ist. (Kann auch schon am Vortag gemacht werden.). Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Restliche Beeren auslesen bzw. abzupfen. Die Orange abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Basilikum- und Minzeblätter fein schneiden. Zucker mit Orangenschale und den Kräutern vermischen. Erdbeeren mit dem Orangen-Kräuter-Zucker pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Sekt untermischen und abschmecken. Die übrigen Beeren im Ganzen zugeben und die Suppe kalt stellen. Die gekühlte Sahne mit dem Handrührgerät aufschlagen und Nocken abstechen. Die Suppe anrichten und die Moussnocken dazugeben.

Karlheinz Hauser Montag, 29. Juni 2009

## Falafel mit Romana-Salat

### Für 2 Personen

200g Kichererbsen	1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Dill	1 Bund Lauchzwiebeln	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Chilipulver
Salz	1/2 TL Backpulver	Pflanzenöl
1 Chilischote	3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1/2 Dose geschälte Tomaten	Zucker	1/2 Romanasalat
1/2 Gurke	Pfeffer	

Die Kichererbsen über Nacht in viel Wasser einweichen. Dann abschütten, abtropfen lassen und durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Die Petersilie, den Koriander und den Dill fein hacken. Die Hälfte der Lauchzwiebeln fein schneiden. Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein schneiden. Alles zusammen mit den Kichererbsen ein zweites Mal durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit Kreuzkümmel, Chilipulver und 1 TL Salz würzen und das Backpulver untermengen. Mit feuchten Händen Bouletten formen von 3 Zentimeter Durchmesser und 1 Zentimeter Höhe. In einer Friteuse oder in der Pfanne das Öl erhitzen und die Bouletten darin goldbraun frittieren. Für die Soße eine Zwiebel schälen und klein schneiden, die Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel und Chili in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark und zwei kleingeschnittene Tomaten aus der Dose dazu geben. Alles durchkochen und mit Salz und Zucker abschmecken. Dann die Soße pürieren. Den Salat waschen und klein schneiden, die restlichen Lauchzwiebeln und die Gurke würfeln, alles mischen und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl würzen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 24. Februar 2009

## Feta-Piroggen mit grüner Schnittlauch-Soße

### Für 2 Personen

#### Für den Teig:

125 g Magerquark	125 g Mehl	1 Prise Salz
125 g Butter	1 Eigelb	2 EL Milch
Meersalz		

#### Für die Füllung:

1/2 Zwiebel	1/2 Bund Petersilie	1 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin, gehackt	100 g Fetakäse	

#### Für die Schnittlauchsoße:

1 Schalotte	1 TL Zitronensaft	1 EL Weißwein
1 EL kräftige Gemüsebrühe	2 Eigelb	1 EL Butterflocken
1 Bund Schnittlauch, gehackt	2 EL Schlagsahne, steif	1 Prise schwarze Pfefferkörner
Salz		

Ein Tuch in ein Salatsieb legen und den Quark hineinlegen. Das Tuch an den Enden zusammendrehen und den Quark fest ausquetschen. Der Quark sollte wirklich trocken sein. Quark, Mehl, Salz und Butter auf ein Arbeitsbrett geben und mit einem großen Messer durchhacken. Anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Die Teighugel in Folie wickeln und eine Stunde kaltstellen. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zwei bis drei Millimeter dick ausrollen. Wieder zusammenfalten und abermals ausrollen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Den Teig eine Stunde ruhen lassen, dann auf 2 Millimeter ausrollen und 12 cm große Quadrate ausschneiden. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Zwiebel fein hacken. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. In etwas Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, Rosmarin und Petersilie zugeben. Den Fetakäse klein hacken und mit den angedünsteten Kräutern vermischen. Einen Esslöffel der Füllung jeweils auf ein Teigviereck geben und diagonal zuklappen. Eigelb und Milch verquirlen. Die Teigpäckchen damit bepinseln und mit grobem Salz bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad 15 Minuten backen. Für die Soße die Schalotte klein hacken. Schalotte mit Zitronensaft, Weißwein, Brühe und dem Eigelb in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Wird die Soße dick und cremig, sofort vom Feuer gehen, aber weiterschlagen, bis der Schüsselboden keine Hitze mehr abgibt. Nun die Butter, den Schnittlauch und die geschlagene Sahne unterheben. Abschmecken mit Pfeffer und Salz. Piroggen und Schnittlauchsoße anrichten, dazu passt sehr gut Kohlrabigemüse.

Vincent Klink Mittwoch, 15. April 2009



## Gemüse-Focaccia

### Für 4 Personen

#### Für den Teig:

300 g Mehl                      20 g Hefe                      1 Prise Zucker  
Salz

#### Für den Belag:

2-3 Fleischtomaten    1 Bund grüner Spargel    1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 EL Olivenöl            Meersalz                      Pfeffer  
3 Zweige Thymian    100 g Fontina                1 EL weißer Balsamico

Aus Mehl, Hefe, Zucker, Salz und etwas Wasser einen Hefeteig herstellen. Den Teig 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Erneut durchkneten und noch einmal gehen lassen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Den Spargel schälen, die Köpfe abschneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Die Spargelstangen längs mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Die Frühlingszwiebeln hacken. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4). Den Hefeteig ausrollen und in 10 x 10 cm große Stücke schneiden, die sehr dünn ausgerollt werden. Die Teigstücke mit Olivenöl beträufeln, Tomaten, Spargelstreifen und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Thymianblätter abzupfen und darüber streuen. Den Fontina in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und darauf geben. Noch mal mit Olivenöl beträufeln und im sehr gut vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen. Die Spargelköpfe mit den restlichen Tomaten und etwas Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Essig und 1-2 EL Öl untermischen und den Salat zur Focaccia reichen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 19. Mai 2009

## Gemüse-Tatar mit Mozzarella

### Für 2 Personen

50 g getrocknete Tomaten    1 Fleischtomate            1 Zucchini  
1 Bund Schnittlauch            1 Bund Basilikum    125 g Büffelmozzarella  
2 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer                2 Frühlingszwiebeln  
2 Scheiben Toast

Die getrockneten Tomaten in Wasser einweichen. Die Fleischtomate kurz in kochendes Wasser geben, die Haut abziehen, vierteln und entkernen. Die Zucchini in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Grillpfanne kurz grillen. Schnittlauch und Basilikum fein hacken. Die getrockneten Tomaten aus dem Wasser nehmen und fein würfeln. Ebenso die Fleischtomate, die gebratenen Zuchinischeiben und den Mozzarella. Alles miteinander vermischen und etwa ein Viertel von der Masse beiseite stellen. Jetzt die Kräuter und das Olivenöl dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln in lange Streifen schneiden und in kaltes Wasser legen. Das Toastbrot entrinden, toasten und mit den restlichen Gemüsewürfeln belegen. Im Backofen unter dem Oberhitze grillen zirka 5 Minuten grillen. Das Gemüsetatar in einen Ring geben, etwas andrücken und den Ring vorsichtig abziehen. Mit dem Toast und den Frühlingszwiebeln anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 14. April 2009

## Herzhafte Dampf-Nudeln mit Linsen-Soße

### Für 4 Personen

25 g frische Hefe	1/4 l Milch	1 TL Zucker
500 g Mehl	Salz	1 Ei
1 Zwiebel	2 Zweige Rosmarin	1/2 Bund Thymian
2 EL Butterschmalz	2 EL Butter	ca. 500 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	150 g Berglinsen	1 TL Curry
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe	1 Möhre
1 Pastinake	1 Stange Staudensellerie	2 EL Sahne
Pfeffer		

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. 1 TL Zucker zugeben. Mehl in eine Schüssel geben, 1 TL Salz untermischen, Ei und die Hefemilch zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und diesen ca. 30 Minuten gehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin hacken, vom Thymian die Blättchen abstreifen. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Zwiebeln goldgelb andünsten und Rosmarin untermischen. Thymianblätter unter den Hefeteig mischen und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Dies mit etwas Rosmarin-Zwiebeln füllen und nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Eine schwere (am besten aus Gusseisen) Pfanne mit 2 EL Butter ausfetten. Die Hefeteigklöße hineingeben und die soviel Gemüsebrühe angießen, dass die Klöße zwei Finger hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Einen Deckel auf die Pfanne geben und ca. 15-20 Minuten die Klöße garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. (Der Deckel darf während des Garens nicht geöffnet werden.) In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein schneiden. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Linsen und Curry zugeben und mit restlicher Gemüsebrühe aufgießen. Ein Lorbeerblatt und eine angeprügelte Knoblauchzehe zugeben. Die Linsen ca. 30 Minuten weich kochen. Möhre, Pastinake und Staudensellerie schälen bzw. putzen und fein würfeln. In den letzten 10 Minuten zu den Linsen geben und mitgaren. Zuletzt die Sahne untermischen und die Linsen abschmecken. Dampfnudeln mit den Linsen servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 27. Januar 2009

## Joghurt-Mousse mit Granatapfel-Soße

### Für 4 Personen

3 Blatt Gelatine	400 g Joghurt	4 EL Puderzucker
1 Vanilleschote	1 EL Zitronensaft	250 g Sahne
3 reife Granatäpfel	100 ml trockenen Rotwein	Zucker
50 g Honig	2 Zweige Zitronenmelisse	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt mit Puderzucker, dem ausgekratztem Mark der Vanilleschote und dem Zitronensaft gut verrühren. Gelatine ausdrücken, in einem kleinen Topf mit auflösen. Topf vom Herd nehmen, 2 EL Joghurtmasse zugeben und gut vermischen, dann alles unter die restliche Masse rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. In leicht geölte Förmchen oder Gläser (die müssen nicht geölt werden) füllen und kaltstellen. Die Kerne aus den Granatäpfeln vorsichtig auslösen und ein Drittel der Kerne auspressen. (Dazu kann man die Kerne vorsichtig durch eine Flotte Lotte rühren.) Den Saft und die restlichen Kerne mit Rotwein in einen Topf geben und erwärmen. Mit ca. 1 EL Zucker und Honig abschmecken, anschließend kalt stellen. Die Mousse mit der Granatapfelsoße anrichten, mit Zitronenmelisse garnieren.

Otto Koch Freitag, 13. Februar 2009

## Kompott von Berg-Linsen mit Ziegen-Frischkäse

### Für 4 Personen

300 g kleine grüne Linsen	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
3 Pfefferkörner	1 EL weißer Balsamico	Meersalz
60 g Winterkresse	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 TL Garam-Masala	1 Msp. Scharfes Curry
1 Spritzer Balsamico	1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Walnussöl
4 Scheiben Ziegen-Frischkäse a 40 g	2 EL brauner Zucker	

Die Linsen in reichlich Wasser mindestens 2 Stunden einweichen. Dann Linsen mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, Lorbeerblatt, Nelke, Pfefferkörner, weißen Balsamico und eine Prise Meersalz zugeben und ca. 20 Minuten garen, die Linsen sollten noch bissfest sein. Linsen abgießen, dabei den Kochfond auffangen und abtropfen lassen. Das Barbarakraut zupfen, abspülen und trockenschütteln. Schalotten schälen und fein schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen, 1/3 der gekochten Linsen zugeben, kurz andünsten und mit etwas Linsenfond ablöschen. Garam-Masala und Curry dazu geben und Linsen weich schmoren. Dann alles mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen und unter die restlichen Linsen rühren. Dann mit Balsamico, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken. Walnussöl mit einem Spritzer Zitronensaft mischen und das Barbarakraut vorsichtig damit marinieren. Zucker gleichmäßig über den Käse streuen. Mit einem Bunsenbrenner langsam karamellisieren lassen. Linsenkompott in einem Ring auf die Tellermitte anrichten. Darauf den Ziegenkäse legen. Um die Linsen den Barbarasalat streuen.

Michael Kempf Mittwoch, 25. Februar 2009

## Mais-Timbale mit Pilz-Soße

### Für 2 Personen

ca. 3 TL Butter	2 Eier (Größe M)	50 g Mehl
100 ml Milch	Zucker	Salz
150 g Maiskörner	1 Schalotte	200 g Champignons
50 ml trockener Weißwein	150 ml Kalbsfond	1 TL Mehlbutter
Pfeffer	50 g geschlagene Sahne	

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft nicht geeignet/ Gasherd: Stufe 2) vorheizen. 2 Timbalenförmchen (ca. 150 ml) dünn mit Butter ausfetten und in eine Auflaufform stellen. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Mehl mit Milch und Eigelb verquirlen. Mit Zucker und Salz würzen. Die Maiskörner abtropfen lassen und unter den Teig mischen. Dann das geschlagene Eiweiß unterziehen. Masse in die Förmchen füllen. So viel heißes Wasser in die Auflaufform angießen, dass die Förmchen ca. zur Hälfte in Flüssigkeit stehen. Alles in den Ofen stellen, ca. 20 Min. garen. Schalotte schälen und fein würfeln. Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden. Beides in 1 TL Butter anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit der Mehlbutter leicht binden. Noch einige Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Schlagsahne unterziehen. Timbale und Soße auf Tellern anrichten. Evtl. mit gehackter Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 16. Januar 2009

## Mangold-Maultaschen mit Zitronen-Schaum

### Für 2 Personen

#### Für die Maultaschen:

300 g Pastinake	400 ml Gemüsebrühe	1/8 l Sahne
2 Eigelb	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	1 Brötchen (vom Vortag)	1 Zwiebel
1 EL Butter	4 EL Parmesan, frisch gerieben	1/2 Bund Thymian
8 Mangoldblätter		

#### Für den Zitronenschaum:

1 Zitrone, unbehandelt	4 EL Gemüsebrühe	1 EL Weißwein
2 Eigelb	Pfeffer, Salz	1 EL Olivenöl

Pastinake schälen, würfeln und in Gemüsebrühe weich kochen. Aus der Brühe nehmen und diese mit Sahne aufkochen und reduzieren. Pastinake und Brühe im Cutter mixen, Eigelb, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Das Brötchen zu Brösel reiben und die Masse damit andicken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebel darin angebraten. Parmesan und abgezupfte Thymianblätter dazugeben. Etwas abkühlen lassen und mit der Masse vermischen. Mangold in Salzwasser blanchieren, abschütten und gut abtrocknen. Jeweils einen Esslöffel von der Füllung in ein Mangoldblatt einschlagen. Die Päckchen nebeneinander in eine gebutterte Pfanne setzen. Langsam bei geschlossenem Deckel jeweils drei Minuten von jeder Seite braten. Für die Soße Zitrone abspülen, trockenreiben und etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Zitronenschale, Gemüsebrühe, Weißwein und Eigelb in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Mit Pfeffer, Salz würzen und Olivenöl und etwas Zitronensaft abschmecken. Mangoldmaultaschen mit dem Zitronenschaum anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 09. April 2009

## Milch-Reis-Schnitten mit Apfelmus

### Für 2 Personen

1/2 l Milch	80 g Butter	100 g Milchreis
2 Eigelb	3 Äpfel (z.B. Boskoop)	100 ml Apfelsaft oder Weißwein
3 EL Zucker	50 g Semmelbrösel	1 Prise Zimt

Die Milch mit 60 g Butter aufkochen. Den Reis mit dem Schneebesen einrühren und weich kochen (dies dauert mindestens 30 Minuten). Ist die Masse zu fest, nochmals Milch dazugeben bis es einen zähen Brei ergibt. Den Milchreis von der Herdplatte nehmen und das Eigelb unterziehen. Den Reisbrei auf ein gefettetes Pergamentpapier streichen und erkalten lassen. Äpfel nach Belieben schälen, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in Würfel schneiden. Apfelsaft oder den Wein in einen Topf füllen, 2 EL Zucker mit den Äpfeln dazugeben, alles aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Dann alles durch die Flotte Lotte drehen oder ein grobmaschiges Sieb streichen. Aus dem ausgekühlten Milchreis Vierecke oder Dreiecke schneiden, diese in Semmelbrösel wenden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter braun rösten. Mit Zucker und Zimt bestreuen und mit dem Apfelmus anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 19. März 2009

## Omelett, Kartoffel-Würfel und frischer Spinat

### Für 2 Personen

2 Kartoffeln, fest	3 EL Olivenöl	2 Schalotten
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingskräuter	150 g Blattspinat
3 EL Butter	Muskat	80 ml Sahne
4 Eier		

Die Kartoffeln schälen, in Würfelchen schneiden und in einer Pfanne mit 2-3 EL Olivenöl ca. 10 Minuten braten. Schalotten schälen, fein schneiden und kurz vor Ende der Garzeit eine gewürfelte Schalotte zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die restlichen Schalottenwürfel anschwitzen, mit Salz und Muskat würzen, den Spinat zugeben und zusammen fallen lassen. Einen Esslöffel Spinat aus der Pfanne nehmen und mit der Sahne pürieren, erwärmen und abschmecken. Die Eier aufschlagen mit Salz würzen und mit einem Schneebesen sehr gut verquirlen. Pro Person ein Omelett ausbacken, dafür 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte der Eimasse zugeben und mit dem Gabelrücken rühren und die Pfanne dabei bewegen, die Pfanne schräg halten, so dass die noch weiche Masse nach vorne läuft, einige Kräuter und einige Kartoffelwürfel zugeben und die verbliebene dünne Bodenschicht darauf klappen. Blattspinat auf den Teller geben, Spinatsoße angießen, Omelett dazu reichen und mit den restlichen Kartoffelwürfeln und Kräutern bestreuen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 05. Mai 2009

## Pochierte Eier mit Sellerie-Püree und Kräuter-Soße

### Für 2 Personen

280 g Knollensellerie	250 ml Milch	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1 Bund gemischte Kräuter	100 ml Brühe
1 TL Mehlbutter	70 ml Essig	4 frische Eier

Sellerie schälen und in Würfel schneiden. 200 ml Salzwasser mit Milch aufkochen und Sellerie darin weich kochen. Abschütten und in einem Stabmixer den Sellerie fein pürieren. 100 ml Sahne erhitzen und darunter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Brühe aufkochen und mit der Mehlbutter binden. Einige Minuten kochen lassen. Mit 100 ml Sahne vermischen und zu gewünschter Konsistenz einkochen. Abschmecken und im letzten Moment mit den Kräutern vermischen. Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, mit Salz und Essig in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein. Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen und mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben. Die weißen Ränder bei Bedarf vorsichtig abschneiden. Das Püree in der Mitte des Tellers anrichten und mit den Eiern belegen. Die Soße teilweise über die Eier gießen.

Otto Koch Freitag, 27. März 2009

## Powidel-Quark-Teigtaschen

### Für 4 Personen

1/2 Zitrone, unbehandelt	180 g weiche Butter	1 Ei
Salz	250 g ausgedrückter Magerquark	170 g Mehl
ca. 100 g Pflaumenmus	1 Eigelb	30 ml Milch
Zucker	60 g altbackene Brioche	1/2 Vanilleschote
1 TL Honig	1 Msp. Orangenschale	1 Prise Zimt
Puderzucker		

Für den Teig von der Zitrone die Schale abreiben. 60 g weiche Butter, Ei, Zitronenschale (1 Msp. Zitronenabrieb übrig lassen) und 1 Prise Salz glatt rühren. Quark und Mehl zufügen und alles gut durchkneten. Den Teig abgedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Weiterarbeiten eine Probe kochen, um festzustellen, ob der Teig zu weich ist. In diesem Fall noch etwas Mehl hinzu fügen, ist er zu fest etwas Butter zugeben. Den gekühlten Teig etwa 3 mm dick ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von 8 cm ausstechen. In die Mitte der Kreise jeweils 1 TL Powidl geben. Eigelb mit Milch, je 1 Prise Salz und Zucker verquirlen und die Teigränder damit einstreichen. Ränder übereinander schlagen und gut verschließen. In einem genügend großen Topf reichlich Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd ziehen und die Tascherl darin 5 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen. Danach mit der Schaumkelle herausnehmen und leicht trockentupfen. Die Brioche nicht zu fein mahlen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen. Restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen, 2 EL Zucker, Vanillemark und Honig hinzugeben, alles miteinander verrühren und die Briochebrösel untermengen. Alles unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Die Brösel vom Herd nehmen und sofort in eine Schüssel umfüllen. Zitronen- und Orangenschale sowie Zimt unter die Briochebrösel mengen. Die Täschle mit den Briochebröseln anrichten, mit etwas Puderzucker bestreuen und mit Powidl garnieren.

Jörg Sackmann Montag, 26. Januar 2009

# Quark-Tomaten-Terrine

## Für 2 Personen

### Für die Terrine:

500 g Magerquark	6 Tomaten	2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz	2 Zweige Thymian	

### Für den Salat:

1 Bund junger Löwenzahn	1/2 Bund wilder Schnittlauch	1/2 Bund Sauerampfer
1/2 Bund Kerbel	1 TL Honig	1 TL Balsamico-Essig
3 EL Olivenöl	1 EL Crème-fraîche	grober, schwarzer Pfeffer

Den Quark auf ein Tuch geben und in einem Sieb, mit Schüssel darunter einen Tag abtropfen lassen. Der Quark muss trocken und fast bröselig sein. Tomaten halbieren, das Kerngehäuse herausbrechen und die Tomaten auf ein geöltes Blech geben und 30 Minuten im Ofen bei 150 Grad garen. Sie sollten ziemlich trocken sein. Thymianblätter abzupfen, mit Pfeffer und Salz unter den Quark mischen. Eine Frischhaltefolie viereckig auslegen und eine zweite Bahn dran legen, so dass wir die doppelte Fläche haben. Mit dem gewürzten Quark bestreichen und mit den Tomaten belegen. Mit beiden Händen die Ecken der Folie packen und hochziehen. Auf diese Weise den Quark und die Tomaten zusammenrollen. Die Enden der Folie zudrehen. Es sollte wie eine dicke Wurst aussehen. Diese in eine Terrinenform legen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Löwenzahn und Kräuter putzen, waschen, von den Stielen befreien, gut trocknen und fein hacken. Aus Honig, Essig, Olivenöl, Crème-fraîche und schwarzem Pfeffer ein Dressing anrühren und dieses mit den Kräutern vermengen. Terrine aus der Folie wickeln und vorsichtig in Scheiben schneiden. Den Salat mit der Terrine anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 16. April 2009

# Ravioli von getrockneten Tomaten mit Parmesan-Schaum

## Für 4 Personen

150 g Hartweizengrieß	100 g Mehl	3 Eigelb
1 Ei	65 ml Olivenöl	Salz
150 g getrocknete Öl-Tomaten	15 g Pinienkerne	1/2 Bund Basilikum
100 g Ricotta	Pfeffer	1 Prise Piment d'Espelette
Mehl	3 Schalotten	100 g kleine weiße Champignons
90 g Butter	100 ml Sekt	200 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	150 g Parmesan	1/2 Limette
ca. 15 g Basilikumpesto	8 Kirschtomaten mit Stiel	

Grieß, Mehl, 2 Eigelb, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Tomaten abtropfen und fein hacken. Pinienkerne ebenfalls fein hacken und Basilikum fein schneiden. Alles mit dem Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Den Teig mit etwas Mehl auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Eine Teigplatte mit Eigelb bestreichen, mit einem Teelöffel gleichmäßig die Ricottafüllung häufchenweiße darauf geben. Darüber eine zweite Nudelplatte geben und mit einem Ausstecher die Ravioli ausstechen. Für die Soße die Schalotten schälen und fein hacken, Champignons putzen. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten und Champignons farblos anschwitzen. Mit dem Sekt ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne angießen und mit einem Stabmixer die restliche Butter unterarbeiten. Die Soße abschmecken. Den Parmesan fein reiben und ebenfalls mit dem Stabmixer unterarbeiten. Mit etwas Limettensaft die Soße abschmecken. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, in tiefen Tellern anrichten und mit der Parmesansoße überziehen. Pesto mit einem Löffel in Fäden über die Ravioli geben. Mit Kirschtomaten garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 30. März 2009



## Rhabarber-Strudel mit Mandel-Soße

### Für 4 Personen

#### Für den Strudel:

250 g Mehl	20 ml Öl	ca. 1/8 l Wasser, lauwarm
2 Tropfen Essig	1 Prise Salz	2 EL Haselnüsse
100 g Zucker	200 g Rhabarber	1 Vanilleschote
1/4 l Milch	3 Eier	200 g Hefezopf
2 EL Semmelbrösel	15 g Flüssige Butter	Puderzucker

#### Für die Mandelsoße:

50 g Mandelblättchen	2 Vanilleschoten	2 EL Zucker
400 ml Milch	3 Eigelb	2 EL Sahne

Mehl, Öl, Wasser, Essig und Salz zu einem glatten Teig schlagen. Der Teig sollte gut durchgeknetet und ab und zu geworfen werden. Abschließend die Teigkugel in Klarsichtfolie wickeln und den Teig mind. 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3). Haselnüsse grob hacken und mit 1 EL Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Backbrett auskühlen lassen und nochmals hacken. Rhabarber in kleine Stücke schneiden. Das Mark aus der Vanilleschote auskratzen. Den Rhabarber in einen Topf geben und mit der ausgekratzten Vanille und etwas Zucker dünsten. Den austretenden Saft absieben und einkochen. Dann den Sirup unter den Rhabarber mischen. Milch mit Eiern verrühren, restlichem Zucker untermischen. Hefezopf in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Semmelbröseln, dem Rhabarber und dem Haselkrokant in eine Schüssel geben und mit dem Ei-Milch-Mix übergießen. Ist die Masse zu trocken, dann noch etwas Milch zumischen. Sie sollte ein fester Brei sein. Die Masse gut mischen, aber nicht so, dass sie völlig glatt wird. Den Strudelteil dünn ausziehen und mit der Masse bestreichen. Einrollen und gut mit flüssiger Butter bestreichen in den Ofen geben. Ca. 20 Minuten den Strudel goldbraun backen. Für die Soße Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Die Vanilleschoten aufschneiden und das Mark herausstreichen. Mark und Schote mit Zucker und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Eigelb mit Sahne verquirlen, Milchtopf vom Herd ziehen und gleich die Ei-Mischung untermischen. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren, durch ein Sieb passieren. Die gerösteten Mandelblättchen in die Soße geben. Den Strudel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in dicken Scheiben anrichten. Mit Puderzucker bestreuen. Die Soße dazu reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 27. Mai 2009

## Scharfe Bananen-Ravioli

### Für 2 Personen

#### Für den Teig:

150 g Mehl	30 g Hartweizenmehl	3 Eigelb
1 Ei	1 TL Olivenöl	Salz

#### Für die Füllung:

3 Schalotten	350 g Banane	1/2 Peperoni
1 EL Olivenöl	Pfeffer	

#### Für die Soße:

200 ml Gemüsebrühe	1 TL Speisestärke	20 ml Sahne
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer
20 g Mandelblättchen		

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eigelb, Ei, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist). Schalotten und Banane schälen. Schalotte in feine Würfel, Banane in feine Scheiben schneiden. Von der Peperoni die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotte anschwitzen, Peperoni und Banane zugeben, dünsten und zu einer zähen Masse vermischen, mit Pfeffer abschmecken. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in zehn Zentimeter lange Quadrate schneiden. Auf die Hälfte der Teigstücke etwas Bananenmasse geben, die Ränder mit etwas Wasser bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken, mit der flachen Hand die Ravioli platt drücken, damit sich die Füllung gut verteilt. Mit einem Zackenrädchen die Ränder verzieren und in leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Für die Soße Gemüsebrühe aufkochen, Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und die Brühe damit binden, einige Minuten kochen lassen. Sahne untermischen und mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit einer Prise Salz abschmecken. Die Ravioli abtropfen lassen, anrichten, mit den Mandelblättchen bestreuen und mit der Soße umgießen. Dazu passt gut Endivien-Salat.

Vincent Klink Mittwoch, 11. Februar 2009

## Spaghetti mit jungen Erbsen und Minze

### Für 2 Personen

1 kg Erbsen in der Schote	Salz	200 g Spaghetti
80 g Parmesan	1 Bund frische Minze	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	200 ml Hühnerbrühe
Pfeffer		

Die Erbsen aus der Schote pulen. In einem Topf mit Salzwasser die Spaghetti bissfest kochen (ca. 8 Minuten). Die Erbsen ebenfalls in einem Topf mit Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen, abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen. Parmesan reiben, die Minze fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Hühnerbrühe angießen und aufkochen. Die Spaghetti abschütten, jedoch nicht abspülen (die daran haftende Stärke soll die Soße binden) und unter die Soße mischen. Erbsen zugeben und gut untermischen. Minze und Parmesan zugeben. Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 31. März 2009

## Spargel-Salat mit Croutons, Tomaten und Basilikum

### Für 2 Personen

600 g Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1 TL Butter	2 Fleischtomaten	1 Stange Bleichsellerie
1 Frühlingszwiebel	1 Bund Basilikum	1 EL Pinienkerne
1 Zitrone	2 EL Olivenöl	1/2 TL Puderzucker
Pfeffer	150 g Kastenweißbrot	1 Knoblauchzehe
50g Parmesan		

Den Spargel schälen und anschließend in Salzwasser mit einer Prise Zucker und einem Teelöffel Butter kochen, abtropfen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Tomaten häuten vierteln und die Kerne entfernen. Bleichsellerie und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter zupfen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen. Die Hälfte des Safts mit einem Esslöffel Olivenöl und dem Puderzucker über den Salat geben. Pfeffern und salzen und gut durchmengen. Das Brot in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Brotwürfel darin anrösten. Salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren die Brotwürfel unter den Salat mischen, dann den Parmesankäse darüber hobeln.

Vincent Klink Donnerstag, 30. April 2009

## Zwetschgen-Knödel

### Für 2 Personen

8 getrocknete Zwetschgen	Zwetschgenwasser	300 g Kartoffeln
Salz	80 g Butter	2 Eigelb
3–4 EL Mehl	2 EL Weizengrieß	4 Zuckerwürfel
50 g Semmelbrösel	Zucker	

Die Zwetschgen in etwas Zwetschgenwasser (oder Wasser) einlegen und zugedeckt ziehen lassen. Die Kartoffeln abbürsten und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen, pellen und ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit 30 g Butter, Eigelb, Mehl, Salz und Weizengrieß zu einem festen Teig verkneten. Etwas von dem Teig zur Probe in kochendes Wasser geben und, falls die Masse nicht gut halten sollte, noch etwas Mehl hinzugeben. Teig einige Minuten ruhen lassen. Zwischen 2 Zwetschgen jeweils einen Zuckerwürfel geben. Teig in 4 Portionen teilen und jeweils 2 Zwetschgen damit umhüllen. Zu runden Knödeln formen. Reichlich Wasser mit je 1 Prise Zucker und Salz in einem weiten Topf aufkochen. Temperatur reduzieren, Knödel einlegen und knapp 10 Minuten gar ziehen lassen. Übrige Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Brösel und etwas Zucker zugeben und anrösten. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, mit Butterbröseln anrichten.

Otto Koch Freitag, 30. Januar 2009

**Wild**

## Geschmorte Kaninchen mit Artischocken und Champignons

### Für 4 Personen

2 Kaninchenschultern	2 Kaninchenkeulen	Salz, Pfeffer
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Stange Staudensellerie
1/8 l Olivenöl	40 g Butter	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 TL Tomatenmark	1/4 l Weißwein
500 ml Geflügelfond	8 kleine Artischocken mit Stiel	10 Kirschtomaten
1 Champignons	1 Bund Basilikum	

### Für die Cremolata:

1 Bund Blattpetersilie	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone (unbehandelt)
Olivenöl		

Die Keulen vom unteren Knochen befreien und die Schultern vom Gelenkknochen befreien, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch schälen und grob schneiden. Staudensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Etwas Olivenöl und 2 EL Butter in einem großen Schmortopf erhitzen und die Kaninchenteile bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten. Ein Zweig Rosmarin und Thymian, sowie Knoblauchzehen, Schalotten und in Staudensellerie zugeben und kurz mit anbraten. Etwas Tomatenmark hinzugeben und mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen, dabei immer wieder mit dem Bratensaft begießen. Die Artischocken von den Blättern befreien, die Kirschtomaten kurz überbrühen und häuten und die Champignons waschen und halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken und die Champignons mit einem Zweig Rosmarin anbraten und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Basilikum fein schneiden. Die Kirschtomaten und Basilikum zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuerst die Kaninchenschultern und später die Keulen heraus nehmen und im Ofen warm stellen. Den Kaninchenfond, passieren um die Hälfte einreduzieren, abschmecken und mit 2 EL Butter binden. Für die Cremolata, die Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken, den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Schale der Zitrone in feine Würfel schneiden. Alles mit Olivenöl vermengen. Die Kaninchenteile mit dem Gemüse und dem Fond anrichten und etwa einen halben Kaffeelöffel Cremolata über das Kaninchen gießen.

Karlheinz Hauser Montag, 06. April 2009

## Geschmorte Kaninchen-Keule mit Sommer-Beeren

### Für 2 Personen

2 Kaninchenkeulen	100 g rote Johannisbeeren	100 g schwarze Johannisbeeren
100 g Himbeeren	100 g Stachelbeeren	2 Scheiben Toastbrot
1 Schalotte	2 EL Butter	Salz, Zucker
1-2 TL scharfer Senf	1 Ei	4 Zweige Thymian
2 TL grüne Pfefferkörner	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butterschmalz	250 ml Hühnerbrühe	1 Stange Lauch
Küchengarn		

Bei den Kaninchenkeulen den oberen Keulenknochen so herausnehmen, dass das Fleisch möglichst unverletzt bleibt. Beeren putzen. Toastbrot fein reiben oder cuttern. Schalotte schälen und fein schneiden, in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Ca. 30 g Beeren und geriebenes Toastbrot zugeben, mit Salz, Zucker und Senf abschmecken. Das Ei verquirlen und soviel davon unter die Masse mischen bis diese schön feucht und klebrig ist, einige Thymianblätter und grüne Pfefferkörner zugeben. Den Hohlraum in der Keule, der durch das Auslösen des Knochens entstanden ist, ebenfalls würzen mit Senf bestreichen und mit der Beeren-Toastbrot-Masse füllen, mit Küchengarn zubinden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Keulen in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz anbraten. Zwiebelringe, angeprügelte Knoblauchzehe und Thymian zugeben und mit braten. Dann mit Hühnerbrühe ablöschen und ca. 20 Minuten zugedeckt weich schmoren. Immer mal wieder die Keulen wenden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter weich dünsten, mit Salz und Zucker abschmecken. Die Keulen herausnehmen und im Backofen (bei ca. 50 Grad) warm stellen. Von den restlichen Beeren einige für die Dekoration zur Seite legen. Den Rest zum Schmorfond geben, kurz köcheln lassen damit die Beeren weich werden, ohne pürieren durch ein Sieb drücken, mit Salz und Zucker abschmecken. 1 TL kalte Butter unter die Soße montieren. In die fertige Soße die restlichen Beeren und einige grüne Pfefferkörner geben. Die Kaninchenkeulen aufschneiden, mit Thymianblätter bestreuen und mit Lauch und Soße servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 30. Juni 2009





# Wurst-Schinken

## Chicorée in Parma-Schinken mit Schafskäse

### Für 2 Personen

400 g Kartoffeln, mehlig	2 Chicorée	8 Scheiben Parma-Schinken
100 ml Gemüsebrühe	1 Schalotte	4 Stängel glatte Petersilie
30 g Butter	Salz, Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
200 g Fetakäse aus Schafsmilch	2 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Den Chicorée halbieren und den Strunk herausschneiden. Parma-Schinken um die Chicoréehälften wickeln und in eine Auflaufform legen, die Gemüsebrühe angießen und mit einer Alufolie oder einem passenden Deckel abgedeckt ca. 10 Minuten im Ofen garen, dann Alufolie oder Decke abnehmen und nochmals ca. 5 Minuten weiter garen. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Weich gekochte Kartoffeln abschütten, abschütten. Mit Butterstücken mischen und zerstampfen. Schalotte und Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch fein schneiden. Den Schafskäse in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von allen Seiten kurz scharf anbraten. Die Kartoffeln in einem Ring anrichten und mit dem gebratenen Chicorée umlegen. Mit dem gebratenem Schafskäse und Schnittlauch bestreuen, mit restlichem Olivenöl beträufeln.

Otto Koch Freitag, 02. Januar 2009

## Herzhafter Ofen-Schlupfer mit Schinken

### Für 2 Personen

1 Lauchstange	1 EL Olivenöl	1/2 Kastenweißbrot vom Vortag
4 Eier	ca. 150 ml Milch	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	1 kl. Bund Petersilie	1 kl. Bund Schnittlauch
40 g Butter	1 Stange Lauch	100 g Champignons
100 g Schinken, roh und gekocht	50 g Bergkäse	50 g Gruyère, in Scheiben

Lauch waschen und in Ringe schneiden, Champignons putzen, in Scheiben schneiden und beides in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Kastenweißbrot in dünne Scheiben schneiden. Die Eier mit der doppelten Menge Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter waschen, trocknen, fein schneiden und unter die Eiermilch rühren. Schinken und Bergkäse in Würfel schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten, eine Schicht Brotscheiben einlegen, Würfel vom gekochten Schinken, Gruyere-Scheiben, die Lauch-Pilzmischung und gewürfelte rohen Schinken darüber schichten. Mit der Eiermilch begießen, die restlichen Brotscheiben darüber geben, gut runterdrücken (bis das Brot durchtränkt ist) und einige Butterflocken darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (mit überwiegender Unterhitze) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Kurz vor dem Anrichten die Käsewürfel darüber geben und unter dem Grill ca. 3 Minuten gratinieren.

Vincent Klink Mittwoch, 18. Februar 2009

## Kartoffel-Buchteln mit gebratenem Käse und Speck

### Für 6 Personen

160 g Kartoffeln	250 ml Milch	1 Würfel Hefe, frisch
1 EL Zucker	250 g Mehl	1 Eigelb
25 g Butter	Salz	Mehl zum Arbeiten
1 Zwiebel	1 Bund Rosmarin	1 EL Butter
10-15 Datteln	250 g Bergkäse	1 Bund Salbei
10-15 Scheiben Räucherspeck		

Die Kartoffeln schälen und kochen. Einen Teil der Milch erwärmen und die Hefe und den Zucker darin auflösen. Kartoffeln etwas ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Mit dem Mehl, übriger Milch und angerührter Hefe vermischen und mit Eigelb, Butter und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 1/2 Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3). Die Zwiebel schälen und würfeln, den Rosmarin hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel und den Rosmarin darin anbraten. Die Datteln entsteinen und fein hacken. Alles zu dem Teig geben, nochmals durchkneten und abschmecken. Aus dem Teig Kugeln von zirka 3 cm Durchmesser formen und diese in eine gefettete Form setzen. Bei 180 Grad zirka 20 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen und die Buchteln auseinander nehmen. Den Käse in mundgerechte Stücke schneiden, ein Salbeiblatt darauf legen und mit jeweils einer Scheibe Speck umwickeln und in einer heißen Pfanne rasch kross backen. Mit einem Spieß (hübsch sind auch die Rosmarinstängel dafür, wenn oben noch einige Rosmarinnadeln dran sind) jeweils ein Käsestück auf einer Buchtel befestigen.

Jacqueline Amirfallah und Vincent Klink Sonntag, 28. Juni 2009

## Pfannen-Pizza mit Salami

### Für 2 Personen

1/2 Päckchen Trockenhefe	175 ml Wasser	250 g Mehl
2 EL Olivenöl	Salz	4 Tomaten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 TL Oregano
Pfeffer	50 g Salami	100 g Mozzarella
Rosmarin		

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl, 1 TL Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Teig verrühren. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken ca. 40 Minuten gehen lassen. Teig kräftig durchkneten und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Die Tomaten würfeln. Die Schalotten schälen, würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen, die Tomatenwürfel dazugeben. Auf großem Feuer solange schwenken, bis ein dickes Tomatenpüree in der Pfanne ist. Die Pfanne vom Herd ziehen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Ein Brett mit Mehl bestäuben und darauf kleine Teigkugeln ca. 3 mm dick auswellen. Die Teigfladen in eine geölte, möglichst große Pfanne geben, dabei den Teig schön nach außen drücken. Der Teig sollte nur ca. 3 Millimeter dick sein. (Was übersteht wird weggeschnitten und kommt bei einer neuen Pizza zur Verwendung). Tomatenmasse darauf verteilen geben. Die Pfanne auf dem Herd kräftig erhitzen. Salami in Streifen schneiden, Mozzarella in Scheiben und zusammen mit den Rosmarinnadeln auf der Pizza verteilen. Im vorgeheizten Backofen ungefähr fünf bis zehn Minuten backen.

Vincent Klink Mittwoch, 20. Mai 2009

## Scheiben-Rösti mit Schinken-Erbsen

### Für 2 Personen

200 g neue Kartoffeln	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	1 Schalotte	80 g gekochter Schinken
1 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe	1 Prise Muskat	200 g frische Erbsen

Neue Kartoffeln mit der Gemüsebürste glatt und sauber putzen, dann die Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln. In einer großen oder zwei kleinen Pfannen Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben fächerförmig über den ganzen Pfannenboden einlegen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten (je ca. 6 Minuten) braun braten (vorsichtig wenden). Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abspülen, in feine Röllchen schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Schinken in feine Streifen schneiden. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit Sahne und Brühe aufgießen. Mit dem Schneebesen glatt rühren und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann die Erbsen hinzufügen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln. Schinken hinzufügen, abschmecken. Rösti anrichten, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und die Soße angießen.

Vincent Klink Mittwoch, 03. Juni 2009

# Spargel-Tarte mit Serrano-Schinken und Wildkräuter-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Tarte:

600 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel	Salz, Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	6 Schalotten	60 g Karotten
60 g Lauch	200 g Serrano Schinken	100 g Emmentaler
1 EL Butter	ca. 300 g Blätterteig	ca. 500 g getrocknete Erbsen
2 Eier	2 Eigelb	200 ml Sahne
Pfeffer	Muskat	2 Zweige Thymian

### Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräuter	2 EL Champagner-Essig	4 EL Olivenöl
50 ml Hühnerbrühe	Salz, Pfeffer, Zucker	20 g Pinienkerne
20 g Parmesan		

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, mit einer Prise Salz, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft aromatisieren und die Spargelstücke darin bissfest kochen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Heißluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Karotte und Lauch schälen bzw. putzen und in feine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls würfeln, den Käse reiben. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten und das Gemüse anschwitzen. Dann Pfanne vom Herd ziehen, Spargel sowie Schinken untermischen, abschmecken und kalt stellen. Den Blätterteig rund ausrollen und eine Tarteform (ca. 28 cm Durchmesser) damit auslegen. Eine Alufolie auf den Teigboden geben und die Erbsen darüber geben. Im vorgeheizten Ofen den Teig ca. 15 Minuten blind backen. Mit Hilfe der Folie die Erbsen aus der Form heben und die Gemüse-Schinken- Mischung auf dem angebackenen Teigboden verteilen. Eier und Eigelb mit der Sahne verquirlen, Käse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann über das Gemüse gießen, es soll nur leicht bedeckt sein. Thymian fein schneiden und darüber streuen. Die Tarte nochmals für ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben und den Eiermix stocken lassen. In der Zwischenzeit die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und etwas zerzupfen. Essig, Olivenöl, Hühnerbrühe zu einem Dressing mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Karlheinz Hauser Montag, 18. Mai 2009

# Ziegenkäse mit Parma-Schinken und Zucchini-Streifen

**Für 2 Personen**

**Für den Ziegenkäse:**

200 g Ziegen-Frischkäse    6 Scheiben Parma-Schinken    2 Zucchini  
Pfeffer                      2 EL Olivenöl

**Für den Tomatensalat:**

4 Fleischtomaten            1 Bund Schnittlauch            1 Bund Basilikum  
1 Zitrone                      2 EL Olivenöl                      1 TL Ingwerpulver  
Salz, Pfeffer

Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden, mit Parma-Schinken umwickeln. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Jeweils zwei Zucchinischeiben um den bereits in Parma-Schinken eingepackten Ziegenkäse wickeln. Mit grobem Pfeffer würzen, aber nicht salzen. Mit Olivenöl einpinseln und auf den Grill legen. Jeweils drei Minuten von jeder Seite grillen. Backofen auf 50 Grad vorheizen (Gas Stufe 1). Tomaten in dicke Scheiben schneiden und auf zwei Teller drapieren. Die Teller für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Schnittlauch und Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Ingwerpulver und den Kräutern ein würziges Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die warmen Tomatenscheiben (man könnte sie auch kurz in einer Pfanne anbraten) mit dem Dressing beträufeln und zu dem gegrillten Ziegenkäse reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 10. Juni 2009

# Index

- Apfelmus, 92
- Artischocke, 102
- Aubergine, 49
- Avocado, 11, 16, 59
  
- Bäckchen, 69
- Bällchen, 33
- Bauch, 70
- Beef, 61
- Blumenkohl, 9
- Bohnen, 10, 48, 61, 68
- Braten, 37, 73
- Bratkartoffeln, 73
- Bratklops, 28, 29
- Brust, 38
- Butter, 76
  
- Chicoree, 53, 106
- Curry, 49, 90, 91
  
- Doraden-Filet, 11
  
- Eier, 66, 91, 93, 97
- Eintopf, 81
- Eisberg, 4
- Erbsen, 9, 39, 80, 81, 99, 108, 109
  
- Falafel, 87
- Filet, 38, 58, 61, 68, 73
- Fisch, 66, 76, 81
- Fleisch, 37, 43, 47, 49, 63
- Forellen-Filet, 4, 5
- Frikassee, 21
- Frischkäse, 91
  
- Garnelen, 53–55
- Geflügel, 82, 83
- Geschnetzeltes, 24
- Grüne, 76
- Grünkohl, 70
- Gulasch, 74
- Gurke, 15, 26, 37, 49, 72, 73, 87
  
- Hähnchen-Brust, 18, 20, 22, 24, 26
- Hähnchen-Curry, 20
- Hähnchen-Schnitzel, 18
- Hackfleisch, 29
- Hochrippe, 59
  
- Jakobsmuscheln, 52, 55
  
- Käse, 88, 92, 96, 99
- Kabeljau-Filet, 7–9
- Kalb, 28, 31
- Kaninchen, 102, 103
- Kartoffel, 86, 93, 100
- Kartoffeln, 81
- Kaviar, 10
- Keule, 46, 47, 49
- Klößchen, 80, 82
- Klops, 32
- Knödel, 60, 100
- Knoblauch, 76
- Kohlrabi, 29, 81
- Kotelett, 48
- Kräuter, 76, 82
- Krabben, 54
  
- Lachs-Filet, 12, 15
- Lachs-Forelle, 5
- Lachs-Tatar, 11
- Lamm, 30–32
- Lasagne, 32
- Lauch, 7, 23, 29, 33, 39, 42, 54, 63, 69, 82, 83, 109
- Linsen, 83, 90, 91
  
- Möhren, 4, 6, 7, 29, 39, 42, 54, 55, 60, 61, 63, 69, 81–83, 90, 109
- Mangold, 92
- Mozzarella, 89
  
- Nacken, 72
- Nudeln, 54, 61, 88, 90, 99
  
- Ochse, 60
  
- Paprika, 20, 24, 30, 31, 37, 40, 43, 49, 61

Pastinaken, 90, 92  
 Perlhuhn-Brust, 25  
 Pfeffer, 76  
 Pilze, 21, 22, 41, 43, 91, 96, 102  
 Pizza, 107  
 Polenta, 24  
 Poularden-Brust, 19  
  
 Quark, 88, 94, 95  
  
 Räucherfisch, 6, 16  
 Röllchen, 39  
 Rösti, 108  
 Rüben, 48  
 Rücken, 36, 42, 48  
 Radieschen, 63  
 Ragout, 60  
 Ravioli, 92, 94, 96, 98  
 Reis, 11, 13, 22, 23, 49, 92  
 Rettich, 11, 66  
 Rind, 81  
 Rinder-Hack, 31  
 Rippchen, 70, 71  
 Rippen, 59  
 Roulade, 71  
 Rucola, 63  
  
 Salami, 107  
 Salat, 109  
 Saltimbocca, 41  
 Sardellen, 13, 14  
 Sauerampfer, 5, 95  
 Sauerkraut, 2, 8, 25, 71, 74, 86  
 Schaschlik, 72  
 Schinken, 106, 108–110  
 Schnitzel, 40, 41, 43, 72  
 Schoten, 6, 9, 54, 77, 97  
 Schulter, 49  
 Schwein, 29, 33  
 Schweine-Hals, 71  
 Seeteufel, 7, 13  
 Sellerie, 21, 23, 37, 39, 42, 54, 60, 63, 66, 69,  
 83, 90, 93, 99, 102  
 Senf, 76  
 sonstige, 86, 90  
 Spaghetti, 99  
 Spargel, 7, 10, 11, 36, 55, 62, 83, 89, 99, 109  
 Speck, 80, 81, 107  
 Spinat, 14, 93  
 Spitzkohl, 38, 81  
 Steak, 36, 71  
  
 Strudel, 97  
 Sushi, 15  
  
 Tafelspitz, 63  
 Tatar, 11, 58, 89  
 Teig-Taschen, 88, 92, 96, 98  
 Thunfisch, 15  
  
 Vanille, 77  
 Vegan, 89  
 Vitello, 42  
  
 Weißkohl, 55, 70  
 Wein, 76  
 Wiener-Schnitzel, 42  
 Wirsing, 38  
  
 Zander-Filet, 6  
 Ziegenkäse, 91  
 Zucchini, 49, 89, 110