

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

ARD-Buffer

2019 Jan. - Juni

128 Rezepte

**Ali Güngörmüs
Christian Henze
Cynthia Barcomi
Jacqueline Amirfallah
Martin Gehrlein
Michael Kempf
Otto Koch
Rainer Klutsch
Sarah Henke
Tarik Rose
Vincent Klink**

**Andreas Schweiger
Christina Richon
Jörg Sackmann
Karen Hegar
Martina Kömpel
Nadia Damaso
Philipp Stein
Sören Anders
Simon Tress
Theresa Baumgärtner**

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

Inhalt

Beilagen	1
Apfel-Rösti	2
Grünes Kartoffel-Püree	2
Rosen-Reis	2
Semmel-Knödel	3
Dessert	5
Apfel-Beeren-Vollkorn Muffins	6
Kaiser-Schmarrn mit karamellisierten Apfel-Spalten	7
Pie mit Limetten-Creme und Erdbeeren	8
Rhabarber-Baiser-Kuchen	9
Rhabarber-Joghurt-Trifle	9
Rosen-Torte	10
Warmes Schoko-Törtchen	11
Fisch	13
Fisch-Frikadellen mit Petersilien-Aioli, Radicchio-Salat	14
Forelle auf gedünstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen	15
Forellen-Filet mit Kartoffel-Käse-Risotto, Radieschen	16
Gebakener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel mit Sauce Tatar	17
Gebratene Forelle mit Mandel-Butter, Endivien-Salat	18
Kabeljau mit Spitzkohl und Speck	19
Lachs mit Erbsen, Minze und Kartoffel-Creme	20
Lachs-Filet mit Soße und Salat von der Steckrübe	21
Matjes nach Hausfrauen Art	22
Ofen-Lachs mit Tomaten-Butter, Petersilienwurzel-Püree	23

Schwarzwurzel-Bandnudeln, Linsen-Bällchen, Forellen-Filet	24
Schwarzwurzeln mit Skrei und Petersilien-Pesto	25
Spargel-Panna-Cotta mit Saibling-Tatar	26
Wolfsbarsch mit grünem Püree und süß-saurem Spargel	27
Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum, Kartoffel-Püree	28
Zander mit Ananas-Spitzkraut	30
Zander-Filet, Speck-Croutons, Gurken-Kartoffel-Dill-Salat	31
Zweierlei Kartoffel-Salat mit Seelachs-Filet	32
Geflügel	33
Brathähnchen mit Kartoffel-Ecken und grünem Salat	34
Club Sandwich fein und anders	35
Gefüllte Hähnchen-Keulen mit geröstetem Blumenkohl	36
Geschmortes Gewürz-Brathähnchen	37
Geschnetzelt Poularden-Keule, Kuchle, Erbsen, Kohlrabi	38
Hähnchenbrust-Filet mit Rosen-Reis	39
Hühner-Frikassee	40
Poularden-Keule mit Blumenkohl und Koriander-Hummus	41
Wan Tan mit Shiitake-Pilzen und Frühlingslauch	42
Hack	43
Brot-Moussaka mit Lamm-Hack	44
Burger	45
Fleisch-Pflanzerl auf Rosenkohl-Salat	46
Kebab aus Kalb-Hackfleisch mit Gewürz-Soße, Kardamom-Reis	47
Spargel-Salat mit Scotch-Eggs	48
Innereien	49
Gebratene Kalb-Leber mit glasierten Äpfeln	50
Kalb	51
Geschnetzelt vom Kalb mit Apfel-Rösti	52
Kalb-Schulter, Safran-Kartoffel-Püree und Frühling-Gemüse	53
Saltimbocca mit weißem Bohnen-Püree	54
Schnitzel	55

Lamm	57
Lamm-Medaillons mit Bärlauch-Kruste und Bohnen-Gemüse	58
Meer	59
Strammer Max mit Krabben	60
Rind	61
Glasiertes Flank-Steak mit Polenta Rezept für 4 Personen	62
Gröstl mit Rinder-Bratenfleisch	63
Marinierte Rinder-Steaks mit Paprika-Erdbeer-Salsa	64
Rib-Eye- und Schweine-Steak	65
Rinder-Filet mit Schafskäse-Kruste und Risoni	66
Rinder-Gulasch mit Semmel-Knödeln	67
Rinder-Roulade mit Sauerkraut-Füllung	68
Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse	69
Salat	71
Asia-Salat	72
Mediterraner Spargel-Salat	73
Salat mit warmem Ziegenkäse	74
Schwein	75
Gefüllter Schweine-Rücken mit mariniertem Kohlrabi	76
Gefülltes Schweine-Kotelett mit Kräuter-Soße	77
Geschmorte Schweine-Bäckchen mit Wurzelwerk	78
Geschnetztes vom Schweinehals mit Gemüse-Reis	79
Haxen-Brezen-Knödel mit Apfel-Zwiebeln auf Rahmkraut	80
Schaschlik mit Paprika-Soße	81
Schweine-Bauch-Braten, Honig-Senf-Soße, Radieschen-Salat	82
Schweinehals-Steak mit Kräuter-Butter und Bohnen-Salat	84
Suppen	85
Erbsen-Suppe	86
Fribourger Hütten-Suppe	86
Gaisburger Marsch	87
Hühner-Suppe mit Eierstich	88
Kohlrabi-Creme-Suppe mit Curry	89
Minestrone mit Fregola Sarda und Pecorino	90

Vegetarisch	91
Arme Ritter	92
Bärlauch-Gnocchi mit Burrata und Kirschtomaten	93
Blätterteig-Pastetchen, Pilz-Ragout, Rosenkohl, Maronen	94
Blini mit Rote Bete-Ragout	95
Bratnudeln mit Winter-Gemüse	96
Brokkoli-Kräuter-Terrine mit Möhren-Salat	97
Brot-Frikadelle im Kohlmantel	98
Cannelloni mit Frischkäse, Zucchini und Tomaten	99
Chicorée mit Birne und Blauschimmel-Käse	100
Couscous mit Sahara-Soße und Ofen-Blumenkohl	101
Curry-Kartoffelplätzchen mit Salat, Joghurt-Dressing	102
Eier-Curry mit Erbsen und Reis	103
Feiner Grießbrei mit Ingwer-Himbeer-Kompott	104
Frischkäse-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum	105
Gefüllte Champignons mit Couscous und Minze-Joghurt	106
Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur, Petersilie-Minze-Salat	107
Grüne Bohnen mit Honigzwiebeln und Fächer-Kartoffeln	108
Gurken-Minz-Taboulé mit Würzjoghurt	109
Indischer Linsen-Gemüse-Topf	110
Käse-Spätzle	110
Kraut-Strudel mit Feldsalat	111
Kräuter-Mascarpone-Tarte	112
Kräuter-Pfannkuchen-Päckchen mit Pilzen und Tomaten-Soße	113
Linsen-Salat mit Käsebörek	114
Omelett und anderes vom Ei	115
Parmesan-Soufflé mit Asia-Salat	117
Pfannen-Focaccia mit Basilikum-Creme, gebratene Tomaten	118
Reibekuchen	119
Reis-Bällchen mit Orangen-Salat	120
Risoni-Nudel-Salat mit Gemüse, gegrillte Feta-Aprikosen	121
Rote-Bete-Forellen-Tatar mit Kartoffel-Karotten-Rösti	122

Safran-Blumenkohl mit Mandel-Bulgur	123
Salat von gebratenen Semmelknödeln, Radieschen, Spinat	124
Schwäbische Laubfrösche mit Pastinaken gefüllt	125
Spargel auf 3 Arten	126
Spinat-Knödel mit Käse-Soße	127
Spinat-Rolle mit Kartoffel-Kräuter-Füllung	128
Süßkartoffel-Gratin mit Winter-Salat	129
Tagliatelle mit Limetten-Sahne-Soße	130
Tofu-Bratlinge mit Kräuter-Hummus	131
Topfen-Knödel mit Ananas-Kompott	132
Zucchini-Variationen	133
Verschiedenes	135
Brottarte mit Lauch	136
Pesto	137
Salat-Dressings	138
Wurst-Schinken	141
Äplermagronen	142
Buchweizen-Pizokel, Salsiz und Wirsing	143
Flammkuchen	144
Gebratener Spargel mit Speck und Rösti	145
Gemüse-Polenta mit Salsiccia	146
Kartoffel-Roulade mit Champignon-Speck-Füllung	147
Kleine Quiches mit dreierlei Füllungen	148
Spargel mit Parmesan-Kruste	149
Index	150

Beilagen

Apfel-Rösti

Für 4 Personen

Für die Rösti:

1 Zwiebel 1 EL Rapsöl 600 g Kartoffeln
1 säuerlicher Apfel Salz, Pfeffer 3 EL Butterschmalz

Für die Apfel-Rösti die Zwiebel schälen, fein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun rösten. Anschließend auskühlen lassen.

Die Kartoffeln waschen und schälen. Geschälte Kartoffeln auf der groben Reibe direkt in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben.

Die geriebenen Kartoffeln auf ein Küchentuch geben, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfel grob reiben und mit den Röstzwiebeln zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und durchmengen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus der Kartoffelmasse mit einem Löffel kleine Rösti in die Pfanne setzen und diese von beiden Seiten knusprig braten.

Rainer Klutsch am 15. Februar 2019

Grünes Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

500 g mehlig. Kartoffeln Salz 20 g Babyspinat
300 ml Milch 1 EL Butter 60 g Parmesan
2 EL Olivenöl Pfeffer

Für das Püree die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, die Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.

Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milch-Spinatmischung zugeben und vermengen. Parmesan und Olivenöl untermengen und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.

Christian Henze am 13. Mai 2019

Rosen-Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis Salz 2 EL Butter
3 EL getr. pers. Rosenblätter

Reis gründlich waschen. In einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis in das kochende Wasser geben, ungefähr 7 Minuten kochen. Dann den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Die Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel (am besten mit einem Geschirrtuch umschlungen) auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze ca. 25 Minuten dämpfen. Nach ca. 15 Minuten $\frac{3}{4}$ der getrockneten Rosenblätter unter den Reis mischen, den Deckel wieder auflegen und den Reis fertig dämpfen.

Jacqueline Amirfallah am 08. Mai 2019

Semmel-Knödel

Für 4 Personen

1 Zwiebel	50 g Speck	3 TL Butter
1 Bund Petersilie	3 Zweige Majoran	300 g Brötchen vom Vortag
150 ml Milch	Salz	Muskatnuss
2 Eier	Mehl	

Die Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck würfeln und in 1 TL Butter anbraten.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brot in Würfel schneiden.

Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten, mit der restlichen Butter in eine Schüssel geben.

Milch erwärmen, mit Salz und Muskat würzen. Über das Brot gießen. Die Eier verschlagen und ebenfalls zugeben. Speck, Zwiebel, Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen.

Soviel Mehl unter die Knödelmasse mischen, dass sie sich gut formen lässt. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Semmelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen. In das siedende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren. Die Knödel sacht siedend ca. 15 Minuten gar ziehen.

Jacqueline Amirfallah am 27. Februar 2019

Dessert

Apfel-Beeren-Vollkorn Muffins

Für 12 Muffins

100 g TK-Beerenmischung	1 Apfel	Butter
200 g Vollkornmehl	2 TL Backpulver	1/2 TL Natron
1 Prise Salz	1 EL Honig	250 g Naturjoghurt
100 g Haferflocken	50 g Rohrzucker	100 ml Pflanzenöl
2 Eier (Gr. M)	80 ml Vollmilch	

Die TK-Beeren zum Auftauen in ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen.

Den Apfel waschen, entkernen und grob raspeln.

Den Backofen Ofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen. Eine 12er Muffinform ausbuttern und beiseitestellen.

Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermengen.

Aufgetaute Beeren, geraspelter Apfel, Honig, Joghurt und Haferflocken in eine große Schüssel geben und miteinander vermischen.

Den Rohrzucker mit dem Pflanzenöl in einer Rührschüssel aufschlagen. Die Eier und die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen alles gründlich verschlagen.

Das Mehl-Gemisch zu den flüssigen Zutaten hinzufügen und mit einem Holzlöffel oder Gummispachtel ein wenig vermischen. Die Beeren-Apfel-Joghurt-HaferflockenMischung hinzufügen und kurz zusammenrühren.

Die Masse gleichmäßig auf die Muffinform verteilen und im vorgeheizten Backofen

21 bis 23 Minuten backen (Garprobe machen). Tipp: Die Muffins schmecken besonders gut, wenn sie noch warm mit Butter serviert werden.

Cynthia Barcomi am 08. März 2019

Kaiser-Schmarrn mit karamellisierten Apfel-Spalten

Für 4 Personen

Für die Apfelspalten:

2 Äpfel	1 EL Butterschmalz	3 EL Zucker
150 ml Weißwein	1 Zimtstange	1 Gewürznelke

Für den Kaiserschmarren:

400 g Weizenmehl	500 ml Milch	4 Eier (Größe M)
1 Prise Salz	20 g Zucker	30 g Butterschmalz
Puderzucker		

Die Äpfel abbrausen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

Eine Pfanne mit Butterschmalz auseinpinseln, die Apfelspalten einlegen und goldbraun anbraten. Dann Zucker überstreuen und diesen goldgelb karamellisieren lassen.

Apfelspalten mit Weißwein ablöschen, Zimtstange und Gewürznelke einlegen. Wein aufkochen, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Apfelspalten im Sud auskühlen lassen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Schmarren-Teig Mehl, Milch, Eier, Salz und Zucker mit einem Schneebesen nur kurz verquirlen, es können ruhig noch einige Mehlklümpchen vorhanden sein.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hälfte Teig in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und den Teig bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbacken, bis die Oberfläche leicht gestockt ist. Dann den Teig wenden und nochmals ca. 3-4 Minuten zugedeckt backen und dabei luftig aufgehen lassen.

Goldgelb gebackenen Teig mit zwei Pfannenwendern oder Kochlöffeln in der Pfanne in Stücke zupfen.

Kaiserschmarren in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warm halten.

Aus dem übrigen Teig in restlichem Butterschmalz einen weiteren Schmarren backen.

Kaiserschmarren anrichten, mit Puderzucker bestäuben und die karamellisierten Apfelspalten dazu reichen.

Rainer Klutsch am 01. März 2019

Pie mit Limetten-Creme und Erdbeeren

Für 6 Personen

Für den Boden:

100 g Weizenmehl (405)	55 g Weizenvollkornmehl	15 g Weizenkleie
45 g Muscovado-Zucker	1/4 TL Vanillesalz	1 Prise Zimt
1/4 TL (Back-)Natron	1/4 TL Backpulver	130 g weiche Butter
1 EL Honig	1 TL Vanilleextrakt	

Für die Füllung:

4 Eigelb	2 EL Zitronen-Abrieb	400 g gesüßte Kondensmilch
150 ml Limettensaft		

Für die Garnitur:

500 g Erdbeeren	200 g Sahne	1 EL Puderzucker
-----------------	-------------	------------------

Zusätzlich:

Butter	Backpapier	Hülsenfrüchte
--------	------------	---------------

Die Backform (ca. 23-25 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Boden beide Mehlsorten, Weizenkleie, Zucker, Vanillesalz, Zimt, Natron und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Mit dem Handrührgerät weiche Butter, Honig und Vanilleextrakt einarbeiten, nur kurz zu einem Teig vermengen.

Den Teig fest an den Boden und Rand der gebutterten Form drücken. Darauf ein Stück Backpapier legen und mit Hülsenfrüchten zum „Blindbacken“ auffüllen. Den Boden so im Ofen 12 Minuten vorbacken.

Dann aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Boden in der Form auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.

Für die Füllung mit der Küchenmaschine oder den Quirlen des Handrührgerätes die Eigelbe hellgelb cremig aufschlagen (ca. 5 Minuten).

Limettenabrieb und gesüßte Kondensmilch hinzufügen und weitere 5 Minuten aufschlagen.

Zuletzt den Limettensaft langsam unterrühren. Diese Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Im auf 175 Grad vorgeheizten Ofen den Kuchen 12 Minuten vorbacken.

Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Den Kuchen vorsichtig aus der Form nehmen und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden kühlen.

Für die Garnierung die Erdbeeren, waschen, putzen und nach Belieben in Scheiben oder Viertel schneiden.

Sahne mit Puderzucker steif aufschlagen.

Die Tarte mit den Erdbeeren und der Sahne garnieren und servieren.

Cynthia Barcomi am 10. Mai 2019

Rhabarber-Baiser-Kuchen

Für 12 Stücke:

1 kg Rhabarber	Butter	1 Vanilleschote
250 g weiche Butter	400 g heller Roh-Rohrzucker	6 Eigelb (Größe M)
1 TL Weinstein-Backpulver	300 g Dinkelmehl Type 630	100 ml Milch
6 Eiweiß (Größe M)	Puderzucker	

Den Rhabarber putzen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech einfetten.

Für den Rührteig die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Die weiche Butter, mit einem Viertel des Zuckers und dem Mark der Vanilleschote zu einer hellen Creme schaumig aufschlagen. Der Zucker sollte sich komplett gelöst haben. Die Eigelbe nach und nach unter Rühren dazugeben.

Das Backpulver mit dem Mehl vermischen und mit der Milch kurz und schnell unter den Teig rühren.

Den Rührteig auf dem gefetteten Backblech gleichmäßig verstreichen. Die Rhabarberstückchen darauf verteilen.

In einer Schüssel das Eiweiß steif schlagen, den restlichen Zucker hinzugeben und alles zu einer glänzenden Masse aufschlagen.

Den Baiser auf dem Rhabarber verteilen, bis der Kuchen komplett mit Baiser bedeckt ist. Mit der Rückseite eines Esslöffels kunstvolle Wolken in den Baiser formen.

Den Kuchen ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Baiser zartbraun und knusprig ist. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Theresa Baumgärtner am 20. Mai 2019

Rhabarber-Joghurt-Trifle

Für 4 Personen

550 g roter Himbeer-Rhabarber	1 Pck. Vanillezucker	2 EL Himbeersirup
1 Bio-Zitrone	½ Vanilleschote	450 g griech. Natur-Joghurt
3 EL Akazienhonig	80 g Löffelbiskuits	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Rhabarber putzen, waschen, evtl. schälen und längs halbieren. Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in eine große Schüssel füllen.

Vanillezucker und Sirup hinzufügen und mit dem Rhabarber gut vermengen.

Die marinierten Rhabarberstangen flach in eine Auflaufform legen und im Backofen 25 Minuten garen. Danach abkühlen lassen und mit der Flüssigkeit vorsichtig leicht vermengen.

In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, die Schale abraspeln und den Saft auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.

Joghurt mit Zitronensaft und -schale, Honig und dem Mark der Vanilleschote in einer Schüssel vermengen.

Löffelbiskuit grob zerbröseln und pro Portion jeweils etwas in ein Glas geben, darauf etwas Joghurtcreme und eine Schicht Rhabarber geben, dann nochmals Löffelbiskuit, Joghurtcreme und zum Abschluss Rhabarber geben.

Die Dessert-Gläser mindestens 1 Stunde kaltstellen, dann genießen.

Theresa Baumgärtner am 06. Mai 2019

Rosen-Torte

Für 1 Torte (12 Stücke):

Für die Teigmasse:

280 g Weizenmehl	90 g Speisestärke	50 g Kakaopulver, ungesüßt
$\frac{1}{4}$ TL Salz	250 ml Pflanzenöl	250 g Zucker
2 Eier (Größe M)	4 EL rote Speisefarbe	250 ml Buttermilch
1 TL Vanille Extrakt	1,5 TL heller Essig	1,5 TL Natron

Füllung, Frosting:

125 g weiche Butter	175 g Frischkäse	430 g Puderzucker, gesiebt
---------------------	------------------	----------------------------

Zwei Backformen von 23 cm Durchmesser ausbuttern. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In eine große Schüssel Mehl, Stärke, Kakao und Salz sieben und vermengen.

Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer in einer zweiten Schüssel das Öl und den Zucker kurz aufschlagen. Die Eier und die Speisefarbe dazugeben und 2 Minuten weiterschlagen. Dann die Buttermilch und Vanille Extrakt dazugeben.

Mit einem Teigschaber oder einem Holzlöffel sanft die Mehl-Stärke-Kakao-Mischung unter rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Essig und Natron mischen und gründlich unter die Masse rühren.

Die Masse in die vorbereiteten Backformen verteilen und im vorgeheizten Ofen 35 bis 40 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher den Gartest machen. Dafür den Zahnstocher in der Kuchenmitte einstechen und wieder herausziehen. Der Kuchen ist perfekt, wenn keine Masse am Zahnstocher klebt.

Den gebackenen Kuchen 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Der Kuchen sollte ganz ausgekühlt sein, ehe Füllung und Frosting darauf verteilt wird.

Für die Füllung (Frosting) mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer die Butter und Frischkäse cremig schlagen, dann Puderzucker dazugeben und einige Minuten kräftig aufschlagen. Die Masse für etwa 30 Minuten kaltstellen, damit sie etwas fester wird. Tipp: Man kann die aufgeschlagene Frostingmasse auch auf 2 Schüsseln verteilen, die eine Hälfte dann mit etwas roter Lebensmittelfarbe einfärben und dann vorsichtig unter die weiße Hälfte mischen, so dass sich ein Marmoreffekt ergibt.

Zum Zusammenstellen der Torte einen Kuchen auf eine Platte legen, darauf achten, dass die Oberfläche ebenmäßig flach ist (vielleicht muss man die Böden ein wenig begradigen, wenn sie sehr gewölbt sind).

Etwas Füllung auf der flachen Seite des Bodens verteilen und den zweiten Boden daraufsetzen. Dann etwas Füllmasse sehr dünn auf den Seiten der Torte und auf der Oberseite verstreichen. So die Torte und übrige Frischkäsemasse wieder 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Übrige Frischkäsemasse (Frosting) in einen Spritzbeutel mit einer Stern-Tülle geben. Mithilfe dieses Spritzbeutels das Frosting in Rosenform auf die Torte dressieren. Am besten außen anfangen und versuchen die Rosen gleichmäßig und eng aneinander zu setzen. Die Seiten kann man semi-nackt lassen, so kommt die Oberfläche und die Rosen perfekt zur Geltung!

Cynthia Barcomi am 08. Januar 2019

Warmes Schoko-Törtchen

Für 6 Personen

90 g Zartbitterschokolade (70%)	75 g Butter	2 Eier
75 g Zucker	30 g Mehl	Puderzucker

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schokolade in Stücke hacken und mit der Butter in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig rühren (am besten mit dem Handrührgerät).

Die Schokolade unter Rühren in die Eiermasse fließen lassen. Das Mehl kurz unterrühren.

Die Masse gleichmäßig auf 6 stabile Papier-Muffinförmchen (oder je 2 Förmchen ineinander stellen) verteilen. Im vorgeheizten Ofen 7 Minuten backen, so dass der Kern der Küchlein noch flüssig bleibt.

Die warmen Schokoladenküchlein mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Theresa Baumgärtner am 04. Februar 2019

Fisch

Fisch-Frikadellen mit Petersilien-Aioli, Radicchio-Salat

Für 4 Personen

Für den Radicchio-Salat:

500 g Radicchio	2 EL Zucker	100 g feine Linsen
3 Schalotten	4 EL Olivenöl	4 EL Rotweinessig
2 TL Honig	Meersalz	frischer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	Parmesan	

Für die Fischfrikadellen:

300 g Kabeljaufilet	1,5 Scheiben Weißbrot	1 große Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g glatte Petersilie	25 g Butter
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer, Olivenöl

Für die Petersilien-Aioli:

1 EL weißer Balsamicoessig	1 Eigelb (extrafrisch)	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf	50 ml mildes Pflanzenöl	Salz
Zitronensaft	1 EL glatte Petersilie	

Die Radicchioblätter vom Strunk lösen, waschen und nach Belieben für etwa 2 Stunden in reichlich kaltes, mit 2 EL Zucker gemischtes Wasser legen, um Bitterstoffe zu entziehen.

Die Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und mit Wasser bedeckt gar kochen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Rotweinessig, 4 EL Wasser und Honig ablöschen.

Die Linsen abtropfen lassen. Mit Rest Olivenöl und dem Schalotten-Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Auskühlen lassen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Inzwischen Kabeljaufilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Das Weißbrot in der Küchenmaschine fein zerkleinern oder mit dem Messer sehr fein schneiden.

Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Schalottenwürfel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten, ohne zu bräunen.

Vorbereitete Zutaten für die Frikadellen und Ei in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Einige Minuten durchziehen lassen. Die Masse sollte eher weich sein, damit die Frikadellen schön locker werden.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei schwacher Hitze von jeder Seite schön goldbraun braten.

Für die Aioli den Essig und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauchzehe schälen, durch eine Presse dazudrücken. Den Senf zugeben und alles verrühren.

Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesen des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren.

Salat auf 4 Teller verteilen. Schnittlauch und Parmesan überstreuen. Die Fischfrikadellen anlegen und die Aioli dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 07. Januar 2019

Forelle auf gedünstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen

Für 4 Personen

Für die Salat-Soße:

200 g glatte Petersilie	200 ml Olivenöl	200 ml Buttermilch
Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)	

Für die Perlgraupen:

1 Zwiebel	30 ml Olivenöl	200 g Perlgraupen
200 ml trockener Weißwein	Meersalz	200 ml Gemüsefond
40 g Butter		

Für die Forelle:

800 g Forellenfilet mit Haut	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
Salz	50 ml Olivenöl	

Für den Feldsalat:

400 g Feldsalat	1 Zwiebel	50 g Butter
Salz	Muskat	

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Olivenöl in ein fest verschließbares Gefäß geben und ca. 2 Minuten kräftig durchschütteln. Petersilie und Öl etwa 2 Stunden ziehen lassen.

Für die Graupen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Graupen einrühren und kurz mit andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, leicht salzen und ca. 1 Minute einkochen.

Dann den Gemüsefond angießen und die Graupen bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten weich garen (Garzeit abhängig von den Graupen).

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus den Forellenfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob zerzupfen und auf einem Backblech verteilen.

Forellenfilets salzen und auf den Kräutern verteilen. Öl überträufeln. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Den Feldsalat zugeben, salzen und unter Wenden ca. 40 Sekunden mitdünsten. In einem Sieb abtropfen lassen. Petersilien-Öl-Mix durch ein feines Sieb passieren. Die Buttermilch mit etwas Salz und Zitronenschale abschmecken. Das Petersilienöl untermischen.

Petersilienblätter fein mixen und mit der Butter unter die Graupen rühren, abschmecken.

Graupen, Forellenfilets und Feldsalat in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten, Buttermilch-Mix angießen und sofort servieren

Andreas Schweiger am 25. Januar 2019

Forellen-Filet mit Kartoffel-Käse-Risotto, Radieschen

Für 4 Personen

Für das Kartoffelrisotto:

2 Schalotten	300 g festk. Kartoffeln	1 TL Butter
100 ml Weißwein	300 ml Fischfond	30 g Karotte
30 g Sellerie	30 g Lauch	Salz
1 EL Speisestärke	Pfeffer	60 g Bergkäse, gerieben

Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen	1 EL Butter	20 g Zucker
Salz	50 ml Champagneressig	

Für die Forelle:

1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1/2 Bio-Zitrone
200 ml Olivenöl	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
1 TL Fenchelsamen	4 Forellenfilets mit Haut	Salz, Pfeffer

zusätzlich: 1 Bund Brunnenkresse

Für das Kartoffelrisotto Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen, die gewürfelten Schalotten darin farblos anschwitzen, dann die Kartoffelwürfel dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen und dann mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verkocht ist, den Fischfond zu den Kartoffeln geben und kochen lassen, bis die Kartoffeln nur noch einen leichten Biss haben.

In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch sehr fein würfeln und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Radieschen putzen, waschen und vierteln.

In einem Topf Butter schmelzen und die Radieschen darin farblos andünsten. Zucker, 1 Prise Salz und Champagneressig dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht und die Radieschen weich und rosa sind.

Die blanchierten Gemüsewürfel zu den gegarten Kartoffelwürfeln geben.

Stärke mit 3 EL Wasser verrühren, zum Risotto geben und unter Rühren aufkochen und das Risotto somit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz vor dem Servieren den Bergkäse einrühren.

Knoblauchzehe schälen, Thymian abbrausen und trocken schütteln. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, mit einem Messer dünn etwas Schale abschneiden (nur die Schale, nicht das Weiße der Zitrone).

Das Olivenöl zusammen mit der Knoblauchzehe, Thymianzweig, Zitronenschale, Lorbeerblatt, Sternanis und Fenchelsamen in einen flachen Topf geben und das Öl auf 60 Grad erhitzen.

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in das 60 Grad warme Öl legen, darin ca. 6 Minuten sanft garen.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Forellenfilets aus dem Öl herausnehmen, die Haut abziehen und die Filets sofort servieren.

Das Risotto in einen Teller geben, das Forellenfilet daraufsetzen, die Radieschen rundherum verteilen und mit der Brunnenkresse garnieren.

Philipp Stein am 07. Mai 2019

Gebackener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel mit Sauce Tatar

Für 4 Personen

Für die Senfkörner:

Zucker 100 g gelbe Senfkörner 200 ml Apfelsaft

Für die Sauce Tatar:

1 Schalotte 1/2 Bund Schnittlauch 1 Gewürzgurke

1 hart gekochtes Ei 3 Eigelb 1 EL Senf

1 Spritzer Zitronensaft 350 ml Pflanzenöl Salz

Pfeffer 1 Spritzer Worcestersauce

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet 50 g Salz 500 ml Wasser

300 g Paniermehl 5 EL Rote Bete-Pulver 2 Eier

50 g Mehl 4 EL Butterschmalz

In einem Topf 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner zugeben und darin 10 Minuten blanchieren. Dann die Senfkörner abschütten. Nochmals 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner wieder zugeben und 5 Minuten blanchieren. Anschließend die Senfkörner abschütten und abtropfen lassen.

Apfelsaft gemeinsam mit den blanchierten Senfkörnern in einen Topf geben und so lange köcheln einköcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner nachquellen lassen.

Für die Sauce Tatar Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurke fein würfeln.

Das hart gekochte Ei pellen und fein hacken.

Eigelb, Senf und etwas Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und vermischen, dann langsam das Pflanzenöl mit den Quirlen des Handrührgeräts oder einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Mayonnaise entsteht.

Die kleingehackten Zutaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.

Die Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

Kabeljaufilet in vier gleichmäßige Stücke schneiden.

Das Salz mit dem Wasser zu einer Lake verrühren. Den Kabeljau für 10 Minuten in die Salzlake legen und danach gut trockentupfen.

Das Paniermehl mit dem Rote Bete-Pulver in einem Zerkleinerer mixen. 10 Die Eier aufschlagen und verquirlen.

Kabeljaustücke zunächst in Mehl, dann in Ei und Paniermehl wenden und so panieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die panierten Fischstücke darin von beiden Seiten braten.

Kabeljau mit der Sauce Tatar und den Senfkörnern anrichten.

Philipp Stein am 26. März 2019

Gebratene Forelle mit Mandel-Butter, Endivien-Salat

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

600 g Kartoffeln	1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1/2 Endiviensalat	1 kleine Zwiebel	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Apfelessig

Für die Forellen:

4 frische Forellen	Salz	Pfeffer
3 EL Mehl	4 EL Butterschmalz	2 EL Mandeln, gehobelt
1/2 Bund Schnittlauch	70 g Butter	1 Zweig Zitronenthymian
100 ml trockener Wermut		

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und dann überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer ausreichend großen Pfanne die Forellen mit 3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Fische auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen und noch ca. 15 Minuten fertig garen.

Kartoffeln in ein Zentimeter große Würfel schneiden.

Zwiebeln für Salat und Kartoffeln schälen und fein schneiden.

Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Dann eine gewürfelte Zwiebel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gedünsteten Salat In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Endiviensalat zugeben und kurz andünsten, dass er gerade so zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Apfelessig würzen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Mandelbutter die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Mandeln goldbraun rösten. Topf vom Herd ziehen und den Schnittlauch unterheben.

Die Forellen anrichten, mit der Mandelbutter überziehen. Gedünsteten Endiviensalat und Würfelkartoffeln dazu reichen.

Vincent Klink am 07. März 2019

Kabeljau mit Spitzkohl und Speck

Für 4 Personen

800 g Bio-Kabeljaufilet mit Haut	1 Spitzkohl	1 Zwiebel
Butterschmalz	1/4 l Sahne	1 Bund Majoran
Salz	500 g Kartoffeln, festk.	100 g Lardo, in Scheiben
2 EL Speiseöl	1 Schalotte	1 EL Mehl
1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer	

Aus dem Kabeljaufilet 4 schöne gleichmäßige Stücke schneiden. Kabeljau kalt waschen und trocken tupfen. Entstandene Abschnitte von der Haut lösen und klein schneiden.

Vom Spitzkohl zunächst eventuell welke Blätter lösen. Kohl waschen, abtropfen lassen und 8 schöne Blätter lösen. Restlichen Spitzkohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den fein geschnittenen Kohl zugeben und unter Wenden anbraten.

Etwas Sahne (etwa 1/5 der angegebenen Menge) angießen und einkochen lassen. Das fein geschnittene Fischfilet zugeben.

Majoran waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Den Füllungsmix mit Salz und Majoran würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und nach Belieben daraus verschieden große Kugeln ausstechen oder einfach würfeln. Kartoffeln in Salzwasser garen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasheerd: Stufe 2).

Die Kohlblätter nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

Je 2 Kohlblätter überlappend auslegen. Die Füllungsmasse darauf verteilen und einwickeln. Mit je 1–2 Scheiben Lardo umwickeln, mit Holzspießen feststecken.

Eine hohe ofenfeste Pfanne erhitzen. Die Spitzkohlwickel darin rundherum goldbraun braten. Dann in den heißen Backofen schieben und etwa 10 Minuten garen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Kabeljau darin auf der Hautseite kross braten, wenden. Mit Salz würzen und mit in den Ofen stellen. Knapp gar ziehen lassen.

Inzwischen restlichen Lardo sehr fein schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen. Schalotte schälen, fein schneiden und mit anbraten. Das Mehl übersträuben und anschwitzen. Unter Rühren mit der restlichen Sahne auffüllen, sämig einkochen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Petersilie und restlichen Majoran unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen und im heißen Topf ausdampfen lassen.

Kabeljau, Spitzkohlwickel und Kartoffeln auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 30. Januar 2019

Lachs mit Erbsen, Minze und Kartoffel-Creme

Für 4 Personen

Für den Lachs:

50 g Salz 500 g Lachsfilet 2 EL asiatische Aal-Sauce

Für die Kartoffelcreme:

300 g kleine Kartoffeln 80 ml kräftige Fleischbrühe 200 g Sahne

100 g Butter Salz Muskatnuss

Für die Emulsion:

400 g Staudensellerie 6 Zweige glatte Petersilie 2 EL geröstetes Haselnussöl

1 EL Olivenöl geräuchertes Meersalz Piment d'Espelette

1 säuerlicher Apfel 100 g Erbsen 3 Zweige Minze

außerdem:

1 EL Kartoffelchips 4 EL Erbsenkresse 2 Zweige Minze

Für die Lachsbeize $\frac{1}{2}$ l Wasser und Salz aufkochen, auskühlen lassen und kühl stellen.

Die Kartoffeln abbürsten waschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, pellen und abkühlen lassen.

Für die Sellerie-Kräuter-Emulsion Staudensellerie putzen, waschen und kleinschneiden.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Sellerie und Petersilie entsaften (alternativ sehr fein mixen und durch ein feines Sieb passieren).

Öle unter den Selleriesaft mixen und mit Meersalz und Piment d'Espelette abschmecken.

Den Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und in die Emulsion rühren.

Erbsen in kräftig gesalzenem Wasser kurz blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abschrecken. Sehr gut abtropfen lassen.

Erbsen ebenfalls unter die Emulsion rühren. Kühl stellen.

Das Lachsfilet kalt waschen, trocken tupfen und in 4 Portionen aufteilen.

Lachs in der Salzbeize 8 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Kartoffelcreme Brühe und Sahne getrennt erhitzen.

Butter in einer Pfanne sacht bräunen.

Die Kartoffeln, Brühe, Sahne und Butter sehr fein mixen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Nach Belieben in eine Sprühsyphonflasche geben und mit zwei Gaskartuschen unter Druck setzen.

Lachs abtropfen lassen und trocken tupfen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens (220 Grad) vorheizen.

Den Lachs in der heißen Pfanne auf einer Seite kurz angrillen. Dann auf ein Backblech setzen.

Mit der Aal-Sauce bepinseln und im heißen Ofen kurz karamellisieren.

Die Minze abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Emulsion damit aromatisieren. Nochmals abschmecken.

Die Emulsion in tiefe Teller verteilen. Den Lachs mittig aufsetzen. Kartoffelschaum nochmals aufmixen und aufträufeln oder aus dem Syphon dazu spritzen.

Kartoffelchips hacken und auf die Kartoffelcreme streuen. Alles mit Erbsenkresse und nach Belieben etwas Minze garniert anrichten.

Michael Kempf am 16. April 2019

Lachs-Filet mit Soße und Salat von der Steckrübe

Für 4 Personen

Für das Lachsfilet: 80 g Meersalz 4 Stücke Lachsfilet, ohne Haut
Speiseöl 2 EL Asia-Würzsauce

Für den Steckrüben-Salat:

300 g Steckrübe 2 Schalotten 2 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl 3 EL Limettensaft Salz, Curry mild
1 Stück Ingwer (ca. 3 g) 1 EL geröstete Cashewkerne 2 Zweige Majoran

Für die Steckrüben:

2 Schalotten 1 Knoblauchzehen 2 EL Butter
1 EL Bauchspeck in Würfeln 150 g Steckrübe 1 Stück frischer Ingwer (10 g)
mildes Currypulver 600 ml Gemüsfond Limettensaft
außerdem: 1 Grapefruit

In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, 80 g Meersalz einrühren und darin lösen. Auskühlen lassen. Für den Salat die Steckrübe schälen und sehr fein würfeln. Die Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin weich dünsten. Steckrübenwürfel zugeben und kurz farblos anbraten.

In eine Schüssel geben und mit dem Haselnussöl und etwas Limettensaft marinieren. Mit Salz, Curry und dem Ingwer abschmecken, ziehen lassen.

Lachsfilet gründlich kalt waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine flache Schale legen, mit dem Salzwasser übergießen und etwa 8 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Emulsion Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Speck, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Die Steckrübe schälen. Steckrübe und Ingwer, inklusive Schale fein schneiden und mit anbraten. Curry überstäuben, kurz mit anbraten und mit dem Gemüsfond ablöschen. Den Ansatz um die Hälfte einkochen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lachs trocken tupfen, auf ein leicht geöltes Backblech setzen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten temperieren.

Cashewkerne grob hacken. Bergamotte, bzw. Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Filets in feine Spalten schneiden, abtropfenden Saft für die Emulsion (Sauce) auffangen.

Die Spalten flach auf einem hitzebeständigen Teller auslegen und nach Belieben mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem heißen Backofengrill kurz bräunen.

Eine Grillpfanne stark aufheizen, den Lachs dann auf einer Seite in der Pfanne kurz angrillen. Mit der Asiasauce bepinseln und unter dem heißen Backofengrill oder in der Pfanne kurz karamellisieren.

Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und übrigem Zitrusensaft abschmecken

Den Salat nochmals abschmecken, mit Garnierungen auf 4 Teller verteilen. Fruchtfilets auflegen. Majoranblättchen und Cashewkerne aufstreuen.

Den Lachs darauf anrichten. Emulsion nochmals kurz erhitzen, nach Belieben mit einem Stabmixer aufschäumen und angießen.

Michael Kempf am 22. Januar 2019

Matjes nach Hausfrauen Art

Für 4 Personen

Für Matjes:	2 rote Zwiebeln	Zucker, Salz, Pfeffer
20 ml Himbeeressig	1 Eigelb	1 TL grober Senf
80 ml Rapsöl	8 g Ingwer	1/2 Knoblauchzehe
250 g Magerquark	1 Apfel	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	400 g Matjesfilet	
Für Matjessalat:	2 rote Zwiebeln	3 TL Zucker
30 ml Himbeeressig	100 g Beluga Linsen	Salz, Pfeffer
1 Apfel	1/2 Salatgurke	100 ml Gemüsebrühe
50 ml Rapsöl	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill
400 g Matjesfilet		

Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebeesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in 5 mm große Würfel schneiden.

Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Matjes in mundgerechte Stücke schneiden und mit den marinierten Zwiebelscheiben, Kräutern und Apfelwürfeln vermischen.

Den Mayo-Quark unterheben und servieren.

Für den Matjessalat mit Linsen die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben in einen Topf geben, etwa 1/3 vom Zucker zugeben, die Hälfte vom Himbeeressig angießen, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Die Linsen in einem Topf mit Wasser bissfest kochen; abseihen, mit Essig, Salz, Pfeffer würzen. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restlichen Zucker schmelzen, die Apfelwürfel zugeben und karamellisieren, dann abkühlen lassen.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in 5 mm große Würfel schneiden.

Zwiebeln im Topf erhitzen, Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Das Öl zugeben und alles fein pürieren.

Zwiebelsud zu den Linsen geben und vermischen. Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Matjes in 2 cm große Würfel schneiden und mit Kräutern, Apfel- und Gurkenwürfeln unter die Linsen heben, abschmecken und servieren.

Rainer Klutsch am 14. Juni 2019

Ofen-Lachs mit Tomaten-Butter, Petersilienwurzel-Püree

Für 4 Personen

½ Bio-Zitrone	10 Blätter Basilikum	30 g getrock. Tomaten
75 g weiche Butter	20 g Parmesan	1 TL Senf
½ TL scharfes Paprikapulver	¼ TL Currypulver	Kräutersalz
Pfeffer	1 Spritzer Tabasco	800 g Petersilienwurzel
Salz	400 g Lachsfilet ohne Haut	2 EL Pinienkerne
50 ml Milch	50 ml Schlagsahne	1 Bund glatte Petersilie
1 Prise Muskatnuss	Koriander, frisch gemahlen	1 Prise Zucker

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Getrocknete Tomaten fein hacken.

Butter, Parmesan, Tomatenstückchen und Basilikumblätter gut vermengen. Mit Senf, Paprika-, Currypulver, Kräutersalz, Pfeffer, Tabasco und wenig Zitronenschale würzen. Die Gewürzbutter kalt stellen.

Petersilienwurzeln waschen, schälen und grob würfeln. In einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Inzwischen Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 80 Grad/Gasherd: Stufe 1) vorheizen.

Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen und in eine Auflaufform legen. Gewürzbutter auf dem Lachs verteilen. Im heißen Ofen 15 Minuten garen.

Lachs aus dem Ofen nehmen. Gargrad überprüfen.

Den Ofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Pinienkerne auf den Lachs geben. Im Ofen kurz grillen, bis die Oberfläche leicht bräunt. Dabei den Gargrad beobachten, der Lachs sollte nur gerade knapp gegart sein.

Milch und Sahne in einem zweiten Topf erhitzen.

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

Petersilienwurzeln abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern, die heiße Milch-Sahne-Mischung zugießen. 2/3 der gehackten Petersilie zufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gemahlenem Koriander, etwas Zitronensaft, -schale und 1 Prise Zucker abschmecken.

Lachs und Petersilienwurzel-Püree anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

Christina Richon am 11. Februar 2019

Schwarzwurzel-Bandnudeln, Linsen-Bällchen, Forellen-Filet

Für 4 Personen

Für die Linsenbällchen:

150 g rote Linsen	300 ml Gemüsebrühe	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
150 g Mehl	1 Ei	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	200 ml Frittieröl

Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Zitronensaft	800 g Schwarzwurzeln	Salz
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pfeffer	1 Schalotte
1 EL Butter	100 g Crème-double	400 g geräuch. Forellenfilet

Die Linsen abspülen, in einen Topf geben, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei kleiner Hitze die Linsen ca. 10 Minuten sehr weich kochen.

In der Zwischenzeit Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

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

In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, zuletzt Petersilie untermischen.

Dann überschüssige Gemüsebrühe der gekochten Linsen abschütten, die Linsen mit dem Pürierstab zu einem festen Brei pürieren und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft vorbereiten.

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sie sich.

Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden und diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Crème double hinzufügen und kurz köcheln lassen. Dann die Sauce zur Seite stellen.

Angeschwitzte Petersilien-Knoblauch-Schalotten, Mehl, Ei und Zitronensaft unter den Linsenbrei kneten, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einer tiefen Pfanne Frittieröl erhitzen und die Linsenbällchen darin portionsweise ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sauce wieder erwärmen, blanchierte Schwarzwurzeln und Petersilie zugeben und kurz warm schwenken, abschmecken.

Die Schwarzwurzeln in tiefen Tellern anrichten, Linsenbällchen darauf geben. Forellenfilet in Stückchen zupfen und dazu servieren.

Otto Koch am 21. Februar 2019

Schwarzwurzeln mit Skrei und Petersilien-Pesto

Für 4 Personen

Für die Schwarzwurzeln:

1 Zitrone	1 kg Schwarzwurzeln	3 Zweige Thymian
1 kleine Knoblauchzehe	1 Bio-Orange	3 EL zerlassene Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Petersilienpesto:

1 Bio-Zitrone	1 Bundglatte Petersilie	6 EL Olivenöl
10 g Walnusskerne	2 TL Apfelsirup	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

600 g Skrei-Filet mit Haut	1 Bio-Zitrone	1/2 Bio-Orange
1 Knoblauchzehe	Salz	Pfeffer, Olivenöl

außerdem:

Backpapier	Küchengarn
------------	------------

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Schwarzwurzeln von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht braun verfärben.

Vier Bögen Backpapier (à 32 x 42 cm) so auslegen, dass die kürzere Seite jeweils nach vorne zeigt. Die Schwarzwurzeln quer dazu auf den vier Bögen verteilen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch, Orangenschale, Thymian, Butter und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Diese Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und die Schwarzwurzeln damit überträufeln.

Das hintere und vordere Ende der Papierbögen aufeinanderlegen und zusammen einrollen, dabei etwas Luft im so entstandenen Paket lassen. Die beiden Enden mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in einen hohen Mix- bzw. Rührbecher geben.

Olivenöl, grob gehackte Walnusskerne, Apfelsüße und Zitronenschale zugeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen. Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und auf das Backblech legen.

Zitrone und Orange heiß abwaschen, abtrocknen und jeweils etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, Zitronen- und Orangenschale sowie Knoblauchscheiben überstreuen.

Fischfilets im heißen Ofen ca. 8 Minuten garen.

Gegarte Schwarzwurzeln aus dem Aromapäckchen nehmen. Schwarzwurzeln und Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Petersilienpesto dazu reichen.

Tarik Rose am 04. Januar 2019

Spargel-Panna-Cotta mit Saibling-Tatar

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	Salz	Zucker
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	Öl
20 ml Weißwein	4 grüne Spargelstangen	400 g Sahne
3 $\frac{1}{2}$ Blatt Gelatine	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 EL Traubenkernöl	2 EL Holunderblütenessig	200 g Saiblingsfilet
2 TL Orangenöl	Bio-Orangenschale	2 Zweige Kerbel

Die Spargel-Panna-Cotta muss etwa 1 Stunde gekühlt gelieren! Den weißen Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Holzige Enden abschneiden.

Die Schalen in einem Topf knapp mit kaltem Wasser bedecken. Salz, Zucker und Butter hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen und dann weitere ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Fond danach durch ein Sieb passieren.

Anschließend 3 Stangen weißen Spargel in diesem Fond bissfest kochen (für die SpargelVinaigrette).

Den Rest des weißen Spargels klein schneiden.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden, in etwas Öl andünsten.

Den kleingeschnittenen Spargel hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und mit 100 ml Spargelfond aufgießen. Den Spargel im geschlossenen Topf weich köcheln.

In der Zeit den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden großzügig abschneiden.

Grünen Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten knackig blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Sobald der kleingeschnittene weiße Spargel weich gegart ist, die flüssige Sahne zugießen. Einmal aufkochen lassen und anschließend gut mixen. Alles durch ein Sieb passieren.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die eingeweichte Gelatine in den heißen Spargelfond einrühren und schmelzen lassen. Alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Pro Person jeweils einen Suppenteller mit Fond füllen, kalt stellen und gelieren lassen.

Für die Vinaigrette den bissfest gekochten weißen und grünen Spargel in kleine Würfel schneiden.

Den Schnittlauch fein schneiden, einen Teil davon für das Saiblingtatar zur Seite stellen.

Spargelwürfel, übrigen Schnittlauch, Traubenkernöl und Holunderblütenessig verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Das Saiblingsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und sehr fein schneiden.

Etwas Orangenöl, Orangenschale, Rest Schnittlauch und Salz zugeben, verrühren und abschmecken.

Sobald die Spargel-Panna-Cotta geliert ist, etwas Spargelvinaigrette darauf verteilen. Je eine große Nocke Saiblingstatar darauf geben und mit Kerbel garnieren.

Karen Hegar am 30. April 2019

Wolfsbarsch mit grünem Püree und süß-saurem Spargel

Für 4 Personen

Für das Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	20 g Babyspinat
300 ml Milch	1 EL Butter	60 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel	8 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 EL weißer Balsamico	1 TL Orangenmarmelade
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilets à 120 g	Salz	1 EL Weizenmehl
2 EL Olivenöl		

Für das Püree die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, die Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen.

Für den Spargel die Stangen im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Oliven halbieren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.

Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milch-Spinatmischung zugeben und vermengen. Parmesan und Olivenöl untermengen und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.

Die Fischfilets salzen und auf der Hautseite leicht mehlieren.

Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Fischfilets 4-5 Minuten knusprig braten. Dann wenden, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch kurz ziehen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke darin unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten.

Oliven und Pinienkerne zugeben, kurz mitbraten und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilet mit Spargel und grünem Püree anrichten und servieren.

Christian Henze am 13. Mai 2019

Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

Für den Senfschaum:

100 g Schalotten	10 Champignons	25 g Butter
200 ml trockener Riesling	100 ml trockener Wermut	100 ml Fischfond
150 g Crème-fraîche	3 Stiele Estragon	1 EL körniger Senf

Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Räucherspeck
50 g Butter	250 g Sauerkraut	200 ml trockener Riesling
Meersalz	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ Kartoffel, mehligk.
1 Apfel		

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln mehlig.	Salz	350 ml Milch
2 EL Butter	Muskat	

Für den Zander:

600 g Zanderfilets	Meersalz	Mehl
4 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
50 g Butter		

Für den Senfschaum die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Champignons darin andünsten. Riesling und Wermut dazu gießen und die Flüssigkeit auf etwa ein Fünftel einköcheln lassen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und mit dem Fischfond und der Crème fraîche aufkochen. Den Estragon waschen und trocken tupfen, dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen (nicht köcheln) lassen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten.

Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben.

Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen.

Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.

Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und 15–20 Minuten gar kochen.

Milch und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch erwärmen, zu den Kartoffeln geben und alles zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets waschen und trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Meersalz würzen. Nach Belieben die Haut mit Mehl bestäuben.

Die Filets in einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 4 Minuten braten. Die Temperatur erhöhen, die Filets wenden und weitere 2 Minuten braten. Die Filets herausnehmen und das Öl aus der Pfanne gießen.

Die Filets in der Pfanne ohne Fett erneut auf der Hautseite 2 Minuten braten.

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Pfanne geben. Die Filets wenden und 2 bis 5 Minuten glasig braten, dabei immer wieder etwas Bratbutter darüber gießen.

Die Rieslingsauce mit dem Senf verrühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Die Senfsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Das Sauerkraut auf Teller verteilen, den Zander darauf anrichten. Den Senfschaum darüber träufeln. Kartoffelpüree dazu servieren.

Andreas Schweiger am 22. Februar 2019

Zander mit Ananas-Spitzkraut

Für 4 Personen

Für das Kraut:

1 Spitzkohl	100 g Ananas, frisch	1 TL brauner Zucker
2 EL Orangenlikör	2 Schalotten	2 EL Butter
Salz	Piment-d'Espelette	

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	100 ml trockener Riesling
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	100 g Sahne
Meersalz	weißer Pfeffer	2 EL scharfer Senf

Für die Kartoffelchips:

2 längliche Kartoffeln	3 Zweige Majoran	250 ml Pflanzenöl
Salz		

Für den Fisch:

600 g Zanderfilet mit Haut	1 EL Mehl	3 EL Rapsöl
2 EL Butter	1 Zweig Thymian	grobes Meersalz

Für das Ananas-Spitzkraut die äußeren Blätter und den Strunk des Spitzkohls entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Ananas schälen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne den Zucker goldgelb karamellisieren, die Ananaswürfel zugeben und kurz mit-anbraten. Mit Orangenlikör ablöschen und die Ananas direkt aus der Pfanne nehmen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln. In einer Pfanne die Schalotten und in Butter ohne Farbe anschwitzen.

Den Spitzkohl zugeben, salzen und andünsten (er sollte auf jeden Fall noch Biss haben!).

Zum Schluss die Ananas zugeben und mit Salz und dem Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf die Schalotte in Butter andünsten. Mit dem Weißwein und den Fischfond ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen.

ann durch ein feines Sieb passieren, die Sahne zugeben und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale dünn in Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in kaltem Wasser abwaschen, gut abtrocknen. In einem hohen Topf Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend salzen.

Das Zanderfilet entgräten, waschen, mit Küchenpapier trocknen und in 4 Portionen aufteilen.

Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und gut abklopfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur herunterschalten, den Fisch auf die Fleischseite drehen.

Butter und Thymian zugeben und 4 Minuten ziehen lassen. Mit grobem Meersalz würzen.

Kurz vor dem Anrichten den Senf unter die Sahneseauce mixen (nicht mehr kochen).

Das Spitzkraut als große Nocke in die Mitter der vorgewärmten Teller anrichten. Die knusprigen Kartoffelscheiben darauf anrichten und die Majoran-Blättchen darauf verteilen. Den Zander daneben anrichten. Die Senfsauce angießen.

Michael Kempf am 19. März 2019

Zander-Filet, Speck-Croutons, Gurken-Kartoffel-Dill-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln, festkochend	250 ml kräftige Fleischbrühe	1 TL scharfer Senf
Salz	Pfeffer	3 EL Apfelessig
6 EL Sonnenblumenöl	1/2 Salatgurke	1 Schalotte
1/2 Bund Dill		

Für den Fisch:

80 g Graubrot	80 g Bauchspeck, geräuchert	700 g Zanderfilet mit Haut
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen.

Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Fleischbrühe in einem Topf aufkochen.

Kartoffeln in eine Schüssel geben. Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Dann die Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen, auf einer feinen Reibe direkt auf den Kartoffelsalat reiben und untermischen.

Dill abrausen, trocken schütteln, fein schneiden. Gurken und Dill unter den Salat mischen.

Salat nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Das Brot in kleine Würfel schneiden.

Speck in feine Würfel schneiden.

Speckwürfel in eine Pfanne geben und knusprig auslassen, die Brotwürfel zugeben und knusprig braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Zanderfilet kalt abrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.

Den Rest Butter zugeben, Fischfilets auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets anrichten, mit Speckcroutons bestreuen und mit dem Salat anrichten.

Otto Koch am 27. Juni 2019

Zweierlei Kartoffel-Salat mit Seelachs-Filet

Für 4 Personen

Kartoffelsalat mit Mayonnaise:

1 kg festk. Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	6 Gewürzgurken
2 Äpfel	8 EL Mayonnaise	6 EL Joghurt
1 EL Senf	3 EL Essig	Salz, Zucker

Kartoffelsalat, süddeutsch:

1,5 kg festk. Kartoffeln	500 ml Gemüsebrühe	125 ml Weißweinessig
100 ml Sonnenblumenöl	1 EL Senf	Salz
Pfeffer		

Für den Backfisch:

500 g Seelachsfilet	Salz	Pfeffer
2 EL Mehl	1 Ei	5 EL Semmelbrösel
3 EL Butterschmalz		

Für den Kartoffelsalat mit Mayonnaise die Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und etwas ausdämpfen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Gurke und Apfel in feine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig, Salz und Zucker eine Salatsauce rühren.

Die Sauce mit den klein geschnittenen Zwiebeln, Gurken und Apfelwürfeln vermengen. Dann alles zu den Kartoffelscheiben geben und gut untermengen, 30 Minuten durchziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den süddeutschen Kartoffelsalat Kartoffeln mit Schale weich kochen, abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.

Kartoffeln mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe erhitzen. Die Kartoffelscheiben damit übergießen und 5 Minuten ruhen lassen.

Dann Essig über die Kartoffeln verteilen, behutsam vermengen und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt Sonnenblumenöl und Senf unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für den Backfisch Fischfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Die panierten Fischfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mäßiger Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Backfisch mit den Kartoffelsalaten servieren.

Simon Tress am 22. März 2019

Geflügel

Brathähnchen mit Kartoffel-Ecken und grünem Salat

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:	600 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz	
Für das Brathähnchen:	1 Freilandhähnchen (1,5 kg)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Butterschmalz	1 EL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	125 ml Weißwein	1 EL kalte Butter
Für den Kopfsalat:	1 Kopfsalat	1/2 Zitrone
1/2 Bund Liebstöckel	1/2 Bund Schnittlauch	100 g Naturjoghurt
3 EL Rapsöl	1 TL grober Senf	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker		

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, dann pellen und auskühlen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel vierteln, Knoblauch andrücken. Butterschmalz in einem Topf schmelzen, vom Herd ziehen und das Paprikapulver untermischen.

Das Hähnchen von innen und außen salzen, pfeffern. Zwiebel und Knoblauch in die Bauchhöhle geben. Hähnchen mit dem Paprikaschmalz bepinseln und in einen Bräter setzen, und zwar seitlich auf der Keule liegend.

Das Hähnchen in den vorgeheizten Backofen geben (mittlere Schiene) und ca. 30 Minuten garen, dann vorsichtig umdrehen, sodass es auf der anderen Keulenseite liegt und weitere 30 Minuten garen. Das Hähnchen zwischendurch öfter mit dem Bratfett bepinseln.

Dann die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen. Das Hähnchen vorsichtig wenden, so dass es mit der Brust nach oben im Bräter liegt. Weitere 10 Minuten braten. In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Liebstöckel und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt mit Zitronensaft, Öl, Senf und den gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Anschließend eine Garprobe beim Hähnchen machen, dabei mit einem Holzstäbchen in eine Keule stechen. Der herausfließende Fleischsaft muss klar sein.

Hähnchen aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.

Den Bratensatz im Bräter mit Wein ablöschen, dann in einen Topf umfüllen und um die Hälfte einkochen lassen.

Gekochte und gepellte Kartoffeln längs vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in eine Pfanne geben, die Kartoffeln darin bei großer Hitze schwenken, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Dann die Zwiebelstreifen zugeben und so lange unter Schwenken braten, bis alles goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in kleinen Flocken unter den Saucenansatz rühren und die Sauce damit binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchen tranchieren und anrichten. Die Kartoffeln und die Sauce dazu reichen. Salat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Vincent Klink am 02. Mai 2019

Club Sandwich fein und anders

Für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets (á 150 g)	Salz	Pfeffer
2 EL Rapsöl	12 Wachteleier	3 Tomaten
1 Romanasalat	180 ml Pflanzenöl	1 EL Sherryessig
1 TL scharfer Senf	1 Ei	½ Kastenweißbrot (ca. 250)
100 g Bacon, dünn aufgeschnitten	3 Kartoffeln, festk.	Frittierfett

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin kurz von beiden Seiten bei großer Hitze anbraten. Dann auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten saftig fertig garen, so dass es gerade durchgegart ist.

In der Zwischenzeit die Wachteleier in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 4 Minuten hart kochen. Dann abschrecken, etwas abkühlen lassen und vorsichtig schälen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Salatblätter lösen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise Öl, Essig, Senf, das Ei, etwas Salz und Pfeffer in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab alles zu einer Mayonnaise mixen.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kastenweißbrot sehr dünn aufschneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Brotscheiben darauflegen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und ein zweites Blech zum Beschweren darauflegen, damit sich die Brotscheiben nicht wellen. So die Brotscheiben in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 7 Minuten rösten.

Ebenfalls die Speckscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und ein zweites Blech zum Beschweren darauf legen, damit sich die Speckscheiben nicht wellen. So die Speckscheiben in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 7 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets in gleichmäßig große Rechtecke schneiden. Die dabei anfallenden Fleischabschnitte sehr fein würfeln und unter die Mayonnaise mischen.

Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Scheiben in eine Schale mit kaltem Wasser geben.

Frittierfett erhitzen. Kartoffelscheiben auf einem Küchentuch abtropfen und portionsweise goldbraun frittieren. Dann auf Küchentuch das Fett abtropfen lassen.

Zum Anrichten die Teller mit den Tomatenscheiben, wie bei einem Carpaccio auslegen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Oberfläche der Hähnchenbrustfilets einschneiden, in diese Einschnitte abwechselnd Brotscheiben, Speckscheiben und Salatblätter einstecken. So auf die Tomaten setzen, die Mayonnaise und die halbierten Wachteleier dekorativ darum herum verteilen und servieren. Dazu passen knusprige dünne Bratkartoffeln oder Kartoffelchips.

Martina Kömpel am 12. Februar 2019

Gefüllte Hähnchen-Keulen mit geröstetem Blumenkohl

Für 4 Personen

60 g Haselnüsse	120 g Butter	Dukka
4 Bio-Hähnchenkeulen	1 Blumenkohl	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	200 g Basmatireis
2 EL Butterschmalz		

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und dann grob hacken. Haselnüsse und 40 g Butter mischen und mit etwas Dukka würzen.

Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und jeweils nur den Oberschenkelknochen entfernen. Dazu das Fleisch entlang des Knochens bis zum Gelenk aufschneiden, dann den Knochen auslösen.

Das ausgelöst Fleisch mit etwas Haselnuss-Buttermasse füllen und die Keulen jeweils zu Rouladen aufrollen.

Die gefüllten Keulen-Rouladen in hitzebeständige Folie einwickeln und auf ein Backblech setzen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die gefüllten Keulen im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für den Blumenkohl den Backofen die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Diese auf ein Backblech oder in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Basmatireis gründlich mit handwarmem Wasser spülen. Reis in einen weiten Topf geben, die 1,5 fache Menge Wasser (im Verhältnis zum Reis) angießen und 1 gehäuften TL Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf dem ausgeschalteten Kochfeld mit geschlossenem Deckel nachgaren lassen. (Der Basmatireis kann auch im Reiskocher gekocht werden.)

Die abgekühlten Hähnchenkeulen vorsichtig aus der Folie wickeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenrollen darin rundherum braten.

Restliche Butter in einem Topf sacht bräunen.

Zum Anrichten Reis in die Tellermitte geben und etwas Dukka aufstreuen. Mit je einer Hähnchenrolle anrichten, etwas gebräunte Butter überträufeln. Den Blumenkohl dazu reichen.

Martina Kömpel am 09. April 2019

Geschmortes Gewürz-Brathähnchen

Für 4 Personen

1 Brathähnchen	Salz	Pfeffer
3 EL Rapsöl	1 Bio-Zitrone	12 Kartoffeln, klein
4 Schalotten	8 Kirschtomaten	1 TL Tomatenmark
1 Prise Currypulver	1 Prise Ras-el-Hanout	1 Prise Baharat
2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	500 ml Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Das Hähnchen in etwa 6–8 Stücke zerlegen, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Hähnchenteilen mit Salz und Pfeffer einreiben.

In einem ofenfesten Bräter oder Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Die Schalotten schälen und fein hacken.

Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Das Hähnchen aus dem Topf heben, kurz beiseite stellen.

Schalottenwürfel im Bratfett unter Wenden anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.

Kartoffeln und Gewürze zugeben und unter Wenden kurz andünsten.

Hähnchenteile, Zitronenscheiben und Kirschtomaten zufügen. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und in den heißen Backofen schieben. Gewürzhuhn ca. 30 Minuten schmoren.

Koriander und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter grob hacken.

Schmorgericht abschmecken und mit den Kräutern bestreut anrichten.

Dazu passt ein Dip aus 200 g Crème fraîche, 2 Prisen Baharat und 1 Prise Salz.

Ali Güngörmüs am 09. Januar 2019

Geschnetzelte Poularden-Keule, Kühle, Erbsen, Kohlrabi

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

3 zarte Kohlrabi	Salz	150 g Erbsen
1 Zweig Liebstöckel	1 Zwiebel	50 g Butter
1 Prise Zucker	40 ml heller Balsamico	

Für das Petersilienöl:

60 g glatte Petersilie	80 ml Olivenöl	Meersalz
------------------------	----------------	----------

Für das Geschnetzelte:

2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl	120 ml trockener Weißwein
120 ml weißer Portwein	4 Poulardenkeulen	1 TL mildes Paprikapulver
300 ml Kalbsjus	4 EL Sauerrahm	3 Stiele Estragon

Für die Sauerrahm-Kühle:

3 Eier	6 Blätter frische Minze	150 g Mehl
185 g Sauerrahm	Salz	2 Spritzer Zitronensaft
4 EL Butter		

Kohlrabi schälen und zunächst in feine Scheiben, dann in etwa 1 cm große Rauten oder Würfel schneiden.

Kohlrabi in reichlich kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. In eisgekühltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen.

Erbsen abspülen und abtropfen lassen (TK-Erbsen direkt aus der Packung verwenden). In reichlich kochendem Salzwasser ebenfalls blanchieren. In eisgekühltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen.

Für das Petersilienöl Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob schneiden.

Mit Öl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Petersilienöl mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Für das Geschnetzelte Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Weiß- und Portwein ablöschen und offen kurz einkochen.

Inzwischen für die Kühle Eier trennen.

Minze abspülen, trocken schütteln und abzupfen. Minzblättchen sehr fein schneiden.

Eigelbe, Minze, Mehl, Sauerrahm, etwas Salz und Zitronensaft glatt verrühren.

Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen für das Gemüse Liebstöckel abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf sacht bräunen. Zwiebeln darin andünsten.

Kohlrabi und Zucker zugeben und alles durchschwenken. Balsamico angießen, das Gemüse glasieren. Erbsen untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel würzen.

Die Weinreduktion für das Geschnetzelte mit etwas Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Kalbsjus und Sauerrahm zugeben, aufkochen. Hähnchenfleisch in die Sauce geben, bei schwacher Hitze sacht köcheln lassen.

Estragon abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und untermischen.

Für die Kühle Butter in einer Pfanne portionsweise erhitzen.

Aus dem Sauerrahmteig darin nach und nach kleine goldbraune Plätzchen backen.

Geschnetzeltes, Gemüse und Sauerrahm-Kühle anrichten, mit Petersilienöl beträufelt servieren.

Nach Belieben zusätzliche mit frittierten Petersilienblättchen garnieren.

Hähnchenbrust-Filet mit Rosen-Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Salz	4 EL Butter (2 EL kühl)
4 EL getr. pers. Rosenblätter	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
4 Hähnchenbrustfilets	4 EL Butterschmalz	1 Schalotte
400 ml Hühnerbrühe	500 g grüner Spargel	Zucker
2 EL Berberitzen (frisch)	1 rote Zwiebel	1 Rosenblüte, ungespritzt
2 EL Pistazien, gehackt		

Reis gründlich waschen. In einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis in das kochende Wasser geben, ungefähr 7 Minuten kochen. Dann den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Die Hälfte der Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel (am besten mit einem Geschirrtuch umschlungen) auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze ca. 25 Minuten dämpfen. Nach ca. 15 Minuten $\frac{3}{4}$ der getrockneten Rosenblätter unter den Reis mischen, den Deckel wieder auflegen und den Reis fertig dämpfen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Von den Hähnchenbrustfilets die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, jeweils einige getrocknete Rosenblätter und Estragonblätter auf das Fleisch legen und die Haut wieder darüber schieben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech (mit der Hautseite nach oben) geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Butterschmalz erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Hühnerbrühe angießen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und einer Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und nach Belieben in Stücke schneiden.

Berberitzen gründlich abspülen.

Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die rote Zwiebel darin anschwitzen. Die Berberitzen zugeben und mit Salz und Zucker würzen.

Unter die eingekochte Brühe restlichen Estragon und Petersilie geben und fein pürieren. Die Sauce mit kalter Butter binden, durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Hähnchenbrust aufschneiden und anrichten. Die Sauce angießen. Reis, Berberitzen und Spargel dazu geben und mit frischen Rosenblütenblättern und gehackten Pistazien bestreut servieren.

Hühner-Frikassee

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Freilandhähnchen (1,2 kg)	Salz
1 TL Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	1 Bund Suppengemüse
200 g Langkornreis	200 g kleine Champignons	2 Karotten
200 g Erbsen, TK	1 Zitrone	1 Schalotte
2 EL Butter	1 EL Mehl	50 g Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Mehlbutter Pfeffer	

Zwiebel schälen und in Achtel schneiden.

Das Hähnchen abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen das Suppengemüse waschen, schälen oder putzen und in grobe Stücke schneiden. Zum Fleisch geben und alles zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gar kochen.

Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen. Dann herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.

Den Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz zugeben und den Reis darin bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Champignons putzen und in Viertel schneiden.

Karotten schälen, zuerst in Streifen, dann in Rauten schneiden.

Alle vorbereiteten Gemüse, Erbsen und die Pilze in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken.

Den gegarten Reis in ein Sieb abschütten und warm abbrausen, dann wieder in den Topf geben und einige Minuten abdampfen lassen.

In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Mehl zugeben, verrühren, mit Sahne ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit $\frac{1}{2}$ l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Sauce im Topf aufmixen, evtl. mit etwas Mehlbutter noch andicken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Gemüsestücke, das Hühnerfleisch und Petersilie zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

Das Hühnerfrikassee anrichten, dazu den Reis servieren.

Sören Anders am 01. Februar 2019

Poularden-Keule mit Blumenkohl und Koriander-Hummus

Für 4 Personen

Für die Poulardenkeulen:

2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	10 Korianderkörner
5 Pfefferkörner	700 ml Wasser	300 ml trockener Weißwein
50 g Salz	1 EL Zucker	1 TL Curry
2 Lorbeerblätter	4 Poulardenkeulen	400 ml Sonnenblumenöl

Für den Korianderhummus:

3 EL Sesam	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	200 g gegarte Kichererbsen
1 TL Koriander, gemahlen	1 EL Miso, pikant	6 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	1 Msp. Chilipulver	5 EL Olivenöl
1/2 Bund Koriander		

Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl	2 EL Pinienkerne	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
1/2 Bund Koriander		

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauchzehen schälen und andrücken.

Koriander- und Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken.

Wasser und Wein mit Thymian, Knoblauch, Koriander, Pfeffer, Salz, Zucker, Curry und Lorbeerblättern aufkochen.

Poulardenkeulen in eine flache Form geben und mit dem Gewürzsud übergießen. Die Keulen im Sud 5 Stunden gekühlt ziehen lassen.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Poulardenkeulen aus der Marinade nehmen, abtupfen und in eine feuerfeste Form geben. So viel Sonnenblumenöl zugeben, dass die Keulen leicht bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen die Keulen 1,5 Stunden langsam garen..

In der Zwischenzeit für den Hummus Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend im Mörser zerstoßen.

Kurkuma mit 2 EL heißem Wasser vermischen. Kichererbsen mit Kurkumawasser, gemahlenem Koriander, Sesam, Miso, Zitronensaft, Zucker, Chilipulver und Olivenöl fein pürieren und abschmecken.

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Blumenkohlröschen darin langsam braten. Pinienkerne zugeben mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Allen Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Koriander jeweils zur Hälfte unter den Blumenkohl und den Hummus mischen.

Die Poulardenkeulen aus dem Ofen nehmen und in einer vorgewärmten Pfanne von allen Seiten knusprig braten.

Blumenkohl mit dem Hummus auf Teller geben, die Poulardenkeule darauf legen und servieren.

Jörg Sackmann am 04. Juni 2019

Wan Tan mit Shiitake-Pilzen und Frühlingslauch

Für 4 Personen

Für die Wan Tan:

50 g Erdnüsse	100 g Champignons	200 g Shiitakepilze
1/2 rote Peperoni	1 Stängel Frühlingslauch	100 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Pflanzenöl	1 Spritzer Sojasauce	1 Spritzer Austernsauce
16 Wan Tan Blätter, rund		

Für den Dip:

1 kl. rote Chilischote	80 ml Sojasauce	80 ml Apfelsaft
40 ml Sesamöl		

Die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen.

Die Pilze mit einer feinen Bürste oder einem Küchenschwamm säubern, dann in feine Würfel schneiden.

Peperoni der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Peperoni fein würfeln. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die klein geschnittenen Pilze darin anbraten, Peperoni und Frühlingslauch zugeben und kurz mit anbraten.

Dann in eine Schüssel geben, Erdnüsse und das klein geschnittene Fleisch zugeben, vermengen und mit Soja- und Austernsauce abschmecken.

Jeweils einen guten Teelöffel der Füllung auf ein Wan Tan Blatt geben. Die Seiten mit kaltem Wasser bestreichen. Dann das Blatt diagonal vorsichtig übereinanderlegen. Darauf achten, dass die Luft dabei herausgedrückt wird. Das Wan Tan dann auf die Arbeitsfläche stellen und die oberen Kanten etwas zusammenfallen. Ist man schon etwas geübter, kann man das Falten auch in der Hand machen.

Zum Garen die Wan Tan in ein Bambus-Dämpfkorbchen oder Sieb stellen und auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Mit einem Deckel abdecken und so die Wan Tan ca. 7 Minuten dämpfen.

In der Zwischenzeit für den Dip die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Chili sehr fein schneiden.

Chili mit Sojasauce, Apfelsaft und Sesamöl vermischen.

Die gedämpften Wan Tan mit dem Dip anrichten und genießen.

Sarah Henke am 22. Mai 2019

Hack

Brot-Moussaka mit Lamm-Hack

Für 4 Portionen

3 Auberginen	Salz	1 EL Olivenöl
1 Prise Zimt	300 g Lammhack	Pfeffer
1 Prise Koriander, gemahlen	300 g Schafskäse	1 Fladenbrot
2 EL Butter	1 EL Mehl	400 ml Milch
1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskat	

Die Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, trockentupfen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl langsam goldbraun braten und mit Zimt würzen.

Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Schafskäse dazwischen bröseln.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Das Brot in Stücke schneiden, längs halbieren. Eine Auflaufform ausbuttern und mit dem Brot auslegen.

Die Hackfleisch-Käsemasse darauf verteilen, mit Auberginenscheiben bedecken, dann wieder Brot. So fortfahren, bis alles in der Auflaufform eingeschichtet ist.

1 EL Mehl in einem EL Butter anbraten und 400 ml Milch zugeben, Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Muskat würzen und etwas köcheln lassen.

Die gewürzte Milch als letzte Schicht auf den Auflauf geben und die Brot-Moussaka für 10 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen.

Jacqueline Amirfallah am 13. März 2019

Burger

Für 4 Person

Für das Ketchup:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 rote Peperoni
2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark	400 g Pelati-Tomaten
2 EL Balsamico	2 EL Honig	Salz
Pfeffer		

Für den Coleslaw:

600 g Spitzkohl	2 Möhren	Salz
1 EL heller Balsamico	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL scharfer Senf	6 Datteln
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	

Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 EL Senf
Salz	1 Msp. Harissa	1 Msp. Honig
2 TL Zitronensaft	100 ml Sonnenblumenöl	

Für die Burger:

500 g Rinderhack	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl		

zusätzlich:

4 Burger-Brötchen	1 Bund Rucola	1 Tomate
1 rote Zwiebel		

Für das Ketchup Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen. Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ketchup ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für den Salat den Kohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Kohlstreifen und Möhrenraspel mit eine guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.

Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.

Datteln fein schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Datteln und Kräuter unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Eigelb, Senf, Salz, Harissa, Honig, Knoblauch und Zitronensaft in einen hohen Pürierbecher geben und mit einem Stabmixer fein mixen.

Das Sonnenblumenöl langsam im dünnen Strahl zugeben, dabei den Mixstab von unten nach oben aus dem Becher ziehen. Die Mayonnaise abschmecken und kühl stellen.

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur leicht vermengen, nicht verkneten. Aus jeweils 125 g Hackfleisch Burger-Patties formen. Dafür die Hackmasse am einfachsten jeweils in einen Anrichterling von ca. 8 cm geben, ganz leicht andrücken und dann den Ring hochziehen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4

Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.

Die Burgerbrötchen halbieren, nach Belieben in einer Pfanne die Brötchenhälften in einer Pfanne anrösten.

Rucola abbrausen und trocken schütteln, Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden

Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Rucola und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel darauflegen und den Coleslaw dazu servieren.

Tarik Rose am 24. Mai 2019

Fleisch-Pflanzerl auf Rosenkohl-Salat

Für 4 Personen

Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

4 Scheiben Toastbrot	100 ml Milch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	6 Stiele Petersilie	3 EL Öl
600 g gemischtes Hackfleisch	2 Eier	1 TL scharfer Senf
Salz	Pfeffer	300 g Rosenkohl
1 Schalotte	Essig	Olivenöl
80 g geräucherter Speck		

Das Brot in feine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen. Zugedeckt etwas ziehen lassen, bis das Brot die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Wenden glasig andünsten. Knoblauch durch eine Presse dazu drücken. Hälfte Petersilie zugeben und alles kurz mit andünsten. Etwas abkühlen lassen.

Das Brot ausdrücken. Hackfleisch, Brot, Eier, Zwiebelmischung und Senf in eine Schüssel geben und gründlich verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dem Hackteig mit angefeuchteten Händen Fleischpflanzerl formen. Kurz kühl stellen.

Währenddessen für den Salat den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die einzelnen Blättchen vorsichtig lösen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Rosenkohlblättchen darin kurz blanchieren und in eisgekühltem Wasser abschrecken. Rosenkohl trocken schleudern.

In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Schalotte und Olivenöl ein Dressing rühren. Übrige Petersilie und Rosenkohlblättchen untermischen.

In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Speck in feine Würfel schneiden und im heißen Öl knusprig braten.

Rosenkohlsalat abschmecken. Den Salat auf 4 Teller verteilen, die Speckwürfel überstreuen. Salat und Fleischpflanzerl anrichten.

Otto Koch am 31. Januar 2019

Kebab aus Kalb-Hackfleisch mit Gewürz-Soße, Kardamom-Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Salz	5 Kardamomkapseln
2 Schalotten	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
800 g Pelati-Tomaten	4 EL Olivenöl	1 TL Baharat
1 TL Zucker	Pfeffer	Cayennepfeffer
1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund frischer Koriander
500 g Hackfleisch vom Kalb	1 Ei	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Koriander, gemahlen	1 Prise Zimt	

Den Reis unter fließendem Wasser gut abrausen. Den Reis mit der 1,5 fachen Menge Wasser in einen Topf geben, Kardamomkapseln zugeben und leicht salzen. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Temperatur den Reis ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Sauce Schalotten und Hälfte vom Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abrausen, trocken schütteln. Pelati-Tomaten grob zerschneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch und Baharat dazugeben und kurz mitanschwitzen. Die Pelati-Tomaten dazugeben, die Kräuterzweige einlegen, Zucker, je eine Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und aufkochen. Dann die Sauce leicht köchelnd um die Hälfte einkochen lassen.

Für den Kebab Zwiebel und restlichen Knoblauch schälen und fein schneiden.

Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Kräuterblättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, Zwiebel, Knoblauch, fein geschnittene Kräuter, Ei, Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Zimt, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

Aus der Hackmasse runde oder ovale Bällchen formen.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten braten. Die Tomatensauce durch ein grobes Sieb drücken und abschmecken.

Kebab mit der Sauce anrichten, mit Petersilien- und Korianderblättchen garnieren und den Reis dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 20. März 2019

Spargel-Salat mit Scotch-Eggs

Für 4 Personen

Für die Scotch-Eggs:

1 Brötchen vom Vortag	1/2 Bund glatte Petersilie	500 g gem. Hackfleisch
6 Eier	1 TL Senf	Salz
Pfeffer	1 Prise Paprikapulver	1 TL Milch
1 EL Mehl	60 g Semmelbrösel	ca. 300 g Frittierfett

Für den Spargelsalat:

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
Zucker	1 Bund Kerbel	6 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamico	1 Spr. Zitronensaft	Pfeffer

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, Petersilie, ein Ei, Senf und das ausgedrückte eingeweichte Brötchen zugeben, alles glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, die Masse kaltstellen.

Weißer Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden

Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 7 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbel fein schneiden und unterrühren.

Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden und mit dem Dressing marinieren.

Übrige Eier weichkochen (3–4 Minuten), die Eier sollen innen flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.

Jeweils etwas Hackfleischmasse auf die Arbeitsplatte geben und zu einer dünnen Platte ausrollen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

Die Eier im heißen Frittierfett goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Spargelsalat mit den frittierten Eiern servieren.

Martina Kömpel am 21. Mai 2019

Innereien

Gebratene Kalb-Leber mit glasierten Äpfeln

Für 4 Personen

Für die Leber:

3 rote Zwiebeln	1 EL Butterschmalz	2 EL Himbeeressig
Salz	Pfeffer	800 g Kalbsleber (Scheiben)
2 EL Butter		

Für die Äpfel:

2 Äpfel (z.B. Boskop)	1 EL Apfelsaft	2 EL Butter
-----------------------	----------------	-------------

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin andünsten. Mit Himbeeressig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sacht köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind, die Flüssigkeit fast eingekocht ist und alles eine sämige Konsistenz hat.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, gründlich trocken reiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in gleichmäßige Spalten schneiden.

Butter und Apfelspalten in die Pfanne geben und andünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und solange in der Pfanne schwenken, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist und die Butter die Apfelspalten glasiert.

Leberscheiben gründlich kalt waschen, trocken tupfen. Leber mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Leberscheiben darin unter Wenden rosa braten. Danach salzen.

Die Leber auf vorgewärmte Teller verteilen, Apfelspalten darauf anrichten und die geschmorten Zwiebeln darüber verteilen. Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Vincent Klink am 07. Februar 2019

Kalb

Geschnetzeltes vom Kalb mit Apfel-Rösti

Für 4 Personen

Für die Rösti:

1 Zwiebel	1 EL Rapsöl	600 g Kartoffeln
1 säuerlicher Apfel	Salz	Pfeffer
3 EL Butterschmalz		

Für das Geschnetzelte:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Shiitake-Pilze
500 g Kalbfleisch	Salz	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	1 EL Butter	200 ml Fleischbrühe
150 g Sahne	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Spritzer Zitronensaft

Für die Apfel-Rösti die Zwiebel schälen, fein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun rösten. Anschließend auskühlen lassen.

Die Kartoffeln waschen und schälen. Geschälte Kartoffeln auf der groben Reibe direkt in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben.

Für das Geschnetzelte Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und würfeln.

Das Kalbfleisch in ca. 5 mm feine Streifen schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Darin die Fleischstreifen bei starker Hitze von beiden Seiten kurz anbraten.

Dann die Fleischstreifen in ein Sieb geben und den Bratensaft auffangen.

Butter in die Pfanne geben und die Pilze darin hellbraun braten, Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Dann mit Fleischbrühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

Sahne und den aufgefangenen Bratensaft zugeben und die Pilzsauce cremig einkochen.

In der Zwischenzeit für die Rösti die geriebenen Kartoffeln auf ein Küchentuch geben, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfel grob reiben und mit den Röstzwiebeln zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und durchmengen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus der Kartoffelmasse mit einem Löffel kleine Rösti in die Pfanne setzen und diese von beiden Seiten knusprig braten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Fleischscheiben zur Sauce geben und ca. 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen.

Das Geschnetzelte und Rösti anrichten.

Rainer Klutsch am 15. Februar 2019

Kalb-Schulter, Safran-Kartoffel-Püree und Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Kalbsschulter:

1,2 kg Kalbsschulter	Salz	Pfeffer
200 g Röstgemüse	Pflanzenöl	2 EL Tomatenmark
500 ml trockener Rotwein	2 EL Balsamicoessig	1 l Geflügelfond
Zucker	30 g kalte Butter	

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	50 g Butter
Muskatnuss	1 g Safran	100 ml heiße Milch
3 EL Schlagsahne		

Für das Frühlingsgemüse:

2 Möhren	4 Frühlingzwiebeln	100 g Zuckerschoten
Salz	1 Zucchini	Olivenöl
3 EL Geflügelfond	30 g kalte Butter	Zucker
1 TL gehackte Blattpetersilie		

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.

Die Kalbsschulter kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Das Röstgemüse putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Im Topf nochmals etwas Öl erhitzen und das Gemüse unter Wenden anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.

Den Ansatz mit Wein und Essig ablöschen. Das Fleisch wieder einlegen. Soviel Geflügelfond angießen, dass das Fleisch zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Fond aufkochen lassen.

Den Bräter zugedeckt in den Ofen schieben und das Fleisch etwa 2 Stunden schmoren.

Etwa 45 Minuten vor Ende der Schmorzeit für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser garen.

Für das Gemüse die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen. Den unteren, weißen Teil der Zwiebeln in 4 cm lange Stücke schneiden.

Von jeder Zuckerschote beide Enden abschneiden und den Faden abziehen.

In einem Topf Wasser aufkochen, salzen. Möhren, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten darin nacheinander etwa 1 Minute bissfest blanchieren. Gemüse in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen

Die Zucchini längs vierteln und das weiche Inneren ausschneiden. Die Viertel in Stückchen schneiden. 14 Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und direkt durch eine Kartoffelpresse drücken. 15 Die Butter einrühren und das Püree mit Salz und Muskat würzen.

Den Safran in 1 EL Wasser auflösen und dann mit der heißen Milch vermischen. Unter das Püree rühren und durch ein feines Sieb streichen, warmhalten.

Das geschmorte Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Die entstandene Sauce in einen Topf passieren und kräftig einkochen. Mit Zucker und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini bei hoher Temperatur darin schwenken. Zunächst die Möhren, dann den Fond zugeben. Lauchzwiebeln und Zuckerschoten zugeben und alles einmal aufkochen lassen.

Die kalte Butter einrühren und das Gemüse glacieren. Mit Salz, Zucker und der Petersilie abschmecken.

Die kalte Butter unter die Sauce schlagen, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen.
Kurz vor dem Servieren die Sahne unter das Kartoffelpüree ziehen
Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Das Püree dazureichen. Tipp: Safran ist wasserlöslich und sollte vor der Verwendung zunächst in wenig Wasser aufgelöst werden und nicht direkt in der Milch. So entfaltet sich sein Geschmack besser und das Gericht bekommt eine schönere Farbe.

Ali Güngörmüs am 17. April 2019

Saltimbocca mit weißem Bohnen-Püree

Für 4 Personen

300 g kl. weiße Bohnenkerne	1 Zwiebel	Olivenöl
1 l Gemüsebrühe	2 Fenchelknollen	3 EL Butter
Salz	1 Prise Zucker	Fenchelsamen
400 g Kalbfleisch	100 g Parmaschinken, dünn	8 Blätter Salbei
Pfeffer	40 ml trockener Weißwein	1 Bio-Zitrone

Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Ca. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bohnenkerne abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Die Bohnen zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe bedecken. Zugedeckt mindestens etwa 30 Minuten sehr weich garen.

Den Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Den Fenchel darin andünsten. Mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, etwas Wasser zugeben und den Fenchel zugedeckt weich dünsten.

Das Kalbfleisch kalt waschen, trocken tupfen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Nach Belieben etwas plattieren.

Je eine Scheibe Schinken und ein Blatt Salbei auf den Fleischscheiben verteilen, das Fleischstück überklappen und fest zusammendrücken. Fleisch eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten, mit Weißwein ablöschen und sacht fertiggaren.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Die Bohnen abgießen, etwas Kochwasser dabei auffangen. Bohnenkerne und etwas Kochwasser in einem Mixer zu einem feinen Püree mixen, ein Teil vom gedünsteten Fenchel untermixen. Püree mit Salz, Zitronenschale und -saft und etwas Olivenöl abschmecken.

Saltimbocca, jeweils etwas Weinfond, Bohnenpüree und Fenchel auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. Februar 2019

Schnitzel

Für 4 Personen

4 Kalbsschnitzel à 180 g	300 g altback. Weizenbrot	50 g Mehl
2 Eier	Salz	Pfeffer
200 g Butterschmalz	1 Zitrone	

Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattiereisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.

Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen. Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein feines Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben (sollte fast sehr fein sein).

Mehl auf einem großen flachen Teller geben.

Eier auf einem großen flachen Teller verquirlen.

Die aufgerollten Schnitzel wieder auswickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden. Zum Braten Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.

Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden

Schnitzel mit jeweils einer Zitronenspalte anrichten. Dazu passt z.B. Kartoffel-GurkenSalat. Für den Salat 600 g festkochende Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen. Eine Salatgurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Dann die Gurke fein hobeln. Geschälte Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden, mit den Gurken in eine Schüssel geben. 250 ml Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Zwiebel fein schneiden und in die Brühe geben. 1 TL Senf, etwas Salz, Pfeffer, 3 EL Essig und 6 EL Pflanzenöl zu den Kartoffeln geben und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen. Den Kartoffel-Gurkensalat 15 Minuten ziehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Rainer Klutsch am 10. Mai 2019

Lamm

Lamm-Medaillons mit Bärlauch-Kruste und Bohnen-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	200 ml Lammfond	200 ml trockener Rotwein
2 Zweige Thymian	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln	300 g dicke Bohnenkerne (TK)	2 Schalotten
1 rote Paprika	Butter	Kalbsfond
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

60 g Weizenbrot	Bärlauch	2 Eigelb
Salz	Pfeffer	800 g Lammrücken
Olivenöl		

Für die Sauce Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken oder fein hacken.

Knoblauch, Lammfond, Rotwein und Thymian in einen Topf geben. Offen etwa um die Hälfte einkochen (reduzieren).

Währenddessen für das Gemüse Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm feine Würfel schneiden.

Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.

Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken, abtropfen lassen und aus den Häuten drücken.

Schalotten abziehen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Für die Kräuterkruste Weizenbrot fein reiben oder mixen.

Bärlauch abspülen, trocken tupfen und sehr fein hacken.

Brösel, Eigelbe und Bärlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch trocken tupfen, in gleichgroße Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. In eine Auflaufform setzen.

Die Kräutermasse etwa 1 cm hoch auf die Medaillons auftragen

Für das Gemüse Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Paprika zugeben und dünsten.

Dann Kartoffeln und Bohnen zugeben, den Fond angießen und offen kurz einkochen lassen. Abschmecken.

Den Backofen auf Grillfunktion oder maximale Oberhitze vorheizen. Medaillons kurz überbacken, sodass das Fleisch Innen noch rosa ist.

Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unter den Saucenansatz rühren, nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils zwei Medaillons und etwas Gemüse anrichten. Mit der Sauce umgießen und servieren.

Otto Koch am 18. April 2019

Meer

Strammer Max mit Krabben

Für 4 Person

1 Knoblauchzehe	Butterschmalz	150 g Graubrot
400 g Naturjoghurt	2 EL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	1 Romana-Salatherz	2 Tomaten
1 Bund Schnittlauch	200 g Büsumer Krabben	60 g Pumpernickel
1 EL Butter	4 Eier	

Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Joghurt mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurt bestreichen. Salatblätter und Tomatenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt darauf geben und die Büsumer Krabben.

Pumpernickel grob zerbröseln, in einer Pfanne mit Butter leicht rösten.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf jedes belegte Brot ein Spiegelei setzen, mit Pumpernickelbröseln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 14. März 2019

Rind

Glasiertes Flank-Steak mit Polenta Rezept für 4 Personen

Für die Polenta:

2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	500 ml Geflügelbrühe	1 Msp. Safranfäden
150 g Sahne	50 g Polentagrieß	50 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Chilipulver

Für den Mais:

Salz	2 EL Kurkuma	150 g Mini-Maiskolben
3 EL Butter	Pfeffer	1 Prise Zucker

Für das Flank-Steak:

800 g Flank-Steak	Salz	Pfeffer
4 EL Akazienhonig	1 EL Paprikapulver, geräuchert	

Für die Polenta die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Brühe in einen Topf geben, Tomaten, Knoblauch, Safran und die Kräuterzweige zugeben und aufkochen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen, dann abseihen.

Die Sahne zur eingekochten Brühe geben, aufkochen und den Polentagrieß unterrühren. Bei milder Hitze unter Rühren die Polenta ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den Parmesan fein reiben.

Olivenöl und Parmesan unter die Polenta rühren und mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Für den Mais in einem Topf ca. 1,5 l leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Kurkuma zugeben und die Babymaiskolben darin ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und abtropfen.

In einer Panne Butter schmelzen, die Maiskolben darin goldbraun braten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Das Flank Steak von beiden Seiten gut mit Salz, Pfeffer würzen und von beiden Seiten jeweils ca. 30 Sekunden anbraten.

Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen.

In der Zwischenzeit Honig und Paprikapulver in die Pfanne geben, in der das Fleisch angebraten wurde. Honig langsam erhitzen und leicht karamellisieren.

Das rosa gebratene Fleisch in die Pfanne mit dem karamellisierten Honig geben und kurz von beiden Seiten schwenken.

Fleisch in Tranchen aufschneiden. Polenta und Mais auf Tellern anrichten und das Fleisch darauf geben.

Philipp Stein am 18. Juni 2019

Gröstl mit Rinder-Bratenfleisch

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	400 g gegartes Bratenfleisch	1 Zwiebel
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
3 EL Meerrettich, gerieben		

Kartoffeln waschen, mit Wasser in einen Topf geben, aufkochen und garen. Kartoffeln abgießen, schälen und abkühlen lassen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Fleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten knusprig goldbraun anbraten.

Die Zwiebel zu den Kartoffeln geben und glasig andünsten. Die Tafelspitzwürfel zugeben und kurz warm schwenken.

Petersilie überstreuen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen. Die Apfelspalten darin warm schwenken. Puderzucker überstreuen und leicht karamellisieren lassen.

Das Gröstl auf Tellern anrichten, mit den Apfelscheiben garnieren und den Meerrettich dazu reichen.

Otto Koch am 17. Januar 2019

Marinierte Rinder-Steaks mit Paprika-Erdbeer-Salsa

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	5 EL Olivenöl
6 Szechuanpfefferkörner	6 schwarze Pfefferkörner	4 Rinderrückensteaks à ca. 150 g

Salz

Für die Salsa:

2 grüne Paprika	2 rote Zwiebeln	Salz
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	200 g Erdbeeren
1 Bund Koriander	2 Bio-Limetten	Zucker

50 ml Olivenöl

zusätzlich:

80 g Eisbergsalat	1 Baguette
-------------------	------------

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln und Blättchen abstreifen, fein schneiden und zum Olivenöl geben.

Die Szechuanpfefferkörner und schwarzen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und ebenfalls zum Kräuteröl geben.

Die Steaks mit dem Gewürzöl einreiben, in eine Schale geben und abgedeckt mindestens 2 Stunden, besser sind 6-8 Stunden, gekühlt ziehen lassen.

Für die Salsa Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Paprikawürfel 1 Minute blanchieren, dann die Zwiebeln zugeben, alles noch 1 Minute blanchieren, dann abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Erdbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen, putzen und klein würfeln.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Paprika, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Erdbeeren und Koriander in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Limettenschale würzen. Limettensaft und Olivenöl untermischen und abschmecken.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen, von den Steaks die Marinade abtupfen und in der Pfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gar ziehen lassen.

Den Eisbergsalat waschen und trocken schleudern.

Die Steaks anrichten, Eisbergsalat anlegen und darauf die Salsa geben. Baguette dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juni 2019

Rib-Eye- und Schweine-Steak

Für 4 Personen

Für die Kräuterbutter:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter	Salz	Pfeffer
2 Prisen Paprikapulver	1 TL grober Senf	1 Spritzer Schwarzkümmelöl
1 Prise Schwarzkümmel		

Für die Rindersteaks:

4 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz
2 EL Olivenöl	2 Rib-Eye-Steaks á 300 g	Pfeffer

Für die Koteletts:

2 Schweinekoteletts à ca. 280 g	Mehl	Pfeffer
1 Prise Schwarzkümmel		

Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schwarzkümmel, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kalt stellen.

Für die Rindersteaks den Backofen auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.

Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.

Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.

Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

Für die Koteletts eine Pfanne erhitzen.

Die Schweinekoteletts mit Salz würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

Dann die Hitze reduzieren und die Koteletts weitere 2-3 Minuten nachgaren lassen.

Die Koteletts auf Teller geben und mit Pfeffer und Schwarzkümmel würzen.

Das jeweilige Fleisch mit der Kräuterbutter servieren. Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln mit Quarkdipp dazu 800 g Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen. 250 g Magerquark mit 120 g Creme fraiche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Den Dipp zu den Ofenkartoffeln reichen.

Tarik Rose am 28. Juni 2019

Rinder-Filet mit Schafskäse-Kruste und Risoni

Für 4 Personen

40 g Schafkäse	30 g Toastbrot	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	80 g Butter	1 Eigelb
Salz	1 Prise Chilipulver	1 Prise geräuch. Paprikapulver
4 Rinderfilet-Medaillons	1 EL Butterschmalz	

Für die Risoni:

1 EL schwarze Oliven	1 EL grüne Oliven	50 g getrock. Öl-Tomaten
40 g geräuch. Schnittkäse	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Blattpetersilie
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	400 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl	80 g Risoni	Salz
Piment-d´Espelette		

Für die Schafskäsekruste den Schafskäse würfeln. Das Toastbrot fein reiben.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Butter schaumig schlagen. Das Eigelb unterrühren. Toastbrot, Schafskäse und die Kräuter unterheben und mit Salz, Chili und geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

Die Masse zu einer Rolle formen und in Klarsichtfolie einschlagen. So im Kühlschrank mindestens eine Stunde kühlstellen.

Für die Risoni die Oliven in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Den Käse reiben.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Rindermedaillons rund formen und mit Küchengarn in Form binden. In einer Grillpfanne Butterschmalz erhitzen und die Medaillons darin von allen Seiten stark anrösten, auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 6-8 Minuten medium garen, sie sollten eine Kerntemperatur von 64 Grad haben.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin farblos abschwitzen. Dann die Risoni zugeben und mit 2/3 der heißen Brühe ablöschen. Bei niedriger Hitze die Nudeln langsam garen. Evtl. Brühe nachgießen.

Die Medaillons aus dem Ofen nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und kurz ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Die gekühlte Butter-Schafskäsemasse aus der Folie wickeln und in

1 cm starke Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe auf ein Medaillon legen und im heißen Ofen goldbraun gratinieren.

Risoni kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Piment d´Espelette abschmecken. Olivenscheiben, die Tomatenwürfel, den Käse und die Kräuter unterrühren. Die Konsistenz sollte schön sämig sein.

Das Risoni flach auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Gratinierte Medaillons in der Mitte aufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 28. Mai 2019

Rinder-Gulasch mit Semmel-Knödeln

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

750 g Gulasch vom Rind	Öl	150 g geräucherter Speck
2 Gemüsezwiebeln	1 TL Tomatenmark	200 ml Rotwein
700 ml Rinderbrühe	3 Blätter Lorbeer	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	1 EL saure Sahne

Für die Semmelknödel:

1 Zwiebel	50 g Speck	3 TL Butter
1 Bund Petersilie	3 Zweige Majoran	300 g Brötchen vom Vortag
150 ml Milch	Salz	Muskatnuss
2 Eier	Mehl	

Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Gulaschfleisch darin portionsweise scharf anbraten. Speck würfeln und mit anbraten.

Zwiebeln abziehen, würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.

Nach und nach mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Zusätzlich so viel Rinderbrühe angießen, dass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Lorbeer und Thymian zugeben. Das Fleisch ca. zwei Stunden zugedeckt weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich umrühren und gegebenenfalls etwas Brühe angießen.

Inzwischen für die Knödel die Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck würfeln und in 1 TL Butter anbraten.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brot in Würfel schneiden.

Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten, mit der restlichen Butter in eine Schüssel geben.

Milch erwärmen, mit Salz und Muskat würzen. Über das Brot gießen. Die Eier verschlagen und ebenfalls zugeben. Speck, Zwiebel, Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen.

So viel Mehl unter die Knödelmasse mischen, dass sie sich gut formen lässt. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Semmelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen. In das siedende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren. Die Knödel sacht siedend ca. 15 Minuten gar ziehen.

In den letzten ca. 20 Minuten der Schmorzeit den Deckel vom Schmortopf abheben. Das Fleisch zart und weich schmoren, die Sauce dabei sämig einkochen. Nach Wunsch saure Sahne einrühren. Sauce würzig abschmecken.

Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Knödel und Gulasch anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 27. Februar 2019

Rinder-Roulade mit Sauerkraut-Füllung

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

1 kleine Zwiebel	2 EL Butter	150 ml Weißwein
200 g frisches Sauerkraut	5 Wacholderbeeren	2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel, fein gehackt
1 TL Zucker	4 Schalotten	60 g Speck, durchwachsen
4 Rinderschnitzel à 160 g	Salz	Pfeffer
2 EL scharfer Senf	2 Gewürzgurken	1 Bund Suppengemüse
1 EL Butterschmalz	500 ml Fleischbrühe	1 TL Mehlbutter

Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz, Muskat	3 EL Butter
--------------------------	--------------	-------------

Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden.

In einem Topf etwas Butter schmelzen, die Zwiebelstreifen goldgelb darin anschwitzen, mit Weißwein auffüllen. Das Sauerkraut ausdrücken und zugeben.

Wacholderbeeren und Pimentkörner im Mörser andrücken und mit Lorbeerblatt, Gewürznelke, Kümmel und Zucker zum Sauerkraut geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, zum Schluss noch mal kräftig erhitzen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Tipp: Das Sauerkraut kann auch gut am Vortag vorbereitet werden.

Schalotten schälen, die Hälfte davon fein würfeln. Den Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen, Schalotten und Speck darin anschwitzen.

Die Rinderschnitzel so dünn wie möglich plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Speckschalotten und Sauerkraut ebenfalls darauf verteilen. Die Gurke der Länge nach halbieren oder vierteln. Gurkenstreifen auf die Speckschalotten geben, das Fleisch aufrollen und eventuell mit Zahnstochern fixieren.

Die restlichen Schalotten grob würfeln. Das Suppengemüse schälen und würfeln.

Die Rouladen in einem Topf im heißen Butterschmalz rundherum anbraten. Schalotten und Suppengemüse dazugeben und andünsten.

Etwas Brühe angießen, so dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in Flüssigkeit schmoren. Die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten schmoren, nach und nach die übrige Brühe angießen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und kochen, bis alles weich gegart ist.

Die fertig gegarten Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren, zum Andicken etwas Mehlbutter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Kartoffeln gar sind, diese abgießen und etwas ausdampfen lassen. Weiche Butter zu den Kartoffeln geben, etwas Muskat darüber reiben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Rouladen und Sauce anrichten, dazu den Kartoffelstampf reichen.

Vincent Klink am 24. Januar 2019

Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse

Für 4 Personen

1 kg Rindertafelspitz	1 Zwiebel	5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner	Salz
2 Möhren	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	1 Petersilienwurzel
1 Stange Porree (Lauch)	500 g Kartoffeln, festk.	2,5 EL Butter
1 EL Mehl	50 ml Sahne	Pfeffer
1 Stück frischer Meerrettich	1 Prise Zucker	1 Bund Petersilie

Vom Tafelspitz eventuell noch aufliegende Sehnen, Häute und nach Wunsch den Fettrand sauber abschneiden (parieren). Fleisch waschen und trocken tupfen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Fleisch, Zwiebelwürfel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Pimentkörner und Salz in einen großen Suppentopf geben. Heißes Wasser angießen, sodass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt aufkochen lassen, währenddessen den entstehenden, sich auf der Oberfläche absetzenden, Schaum abschöpfen.

Die Temperatur reduzieren und das Fleisch dann ca. 2 Stunden sacht gar köcheln lassen. Sofern nötig nach etwas heißes Wasser angießen.

Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in schöne Formen schneiden. Den Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln und die Gemüsewürfel, bis auf Porree, in die Brühe geben und mitgaren. Porree etwa 10 Minuten vor Garzeitende zugeben.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Sahne zugießen.

Mit Fleischbrühe aus dem Tafelspitztopf auffüllen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein einige Minuten sacht köcheln lassen.

Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Hälfte Meerrettich unter die Sauce mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken, 1 TL Butter zugeben und alles fein pürieren.

Petersilie abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken, Petersilie unter die Sauce mischen.

Fleisch aus der Brühe heben, zugedeckt kurz warmhalten.

Gemüse, Kartoffeln und etwas Brühe in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und darauf anrichten. Die Sauce und den restlichen Meerrettich dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Januar 2019

Salat

Asia-Salat

Für 4 Personen

Für den Gemüsesalat:

350 g Weißkohl	1 Möhre	1 Zucchini
12 Shiitake-Pilze	1 gelbe Paprika	1 EL Haselnussöl
Salz	Stück frischer Ingwer	1 EL Sojasauce
1 EL Korianderblättchen		

Für das Dressing:

40 ml weißer Balsamico	1 Limette (Saft)	1 EL Honig
Salz	Piment-d'Espelette	60 ml Olivenöl

Für das Shiitake-Pesto:

200 g Shiitake-Pilze	100 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Für den Asia-Gemüsesalat das Gemüse putzen, ggf. schälen. Die Stiele aus den Pilzen drehen. Pilze abreiben. Paprika mit einem Sparschäler fein schälen. Ingwer schälen.

Gemüse und Pilze in etwa 2 cm lange, feine Streifen schneiden. Ingwer fein hacken.

Haselnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse, Pilze und Ingwer darin unter Wenden mit noch leichtem Biss andünsten. Mit Salz und Sojasauce würzen.

Für das Dressing Essig, Limettensaft, Honig, Salz und Piment d'Espelette verrühren. Das Öl untermixen.

Gemüsestreifen und Dressing mischen, auskühlen lassen.

Für das Pesto die Pilze putzen, Stiele ausdrehen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden anbraten, würzen.

Pilze und restliches Olivenöl fein mixen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Pilz-Pesto mischen, abschmecken.

Jörg Sackmann am 29. Januar 2019

Mediterraner Spargel-Salat

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
Zucker	1 TL Butter	2 Bio-Zitronen
1 TL Senf	Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl
6 EL Olivenöl	100 g Pinienkerne	100 g Parmesan im Stück
1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon	1 Baguette
100 g ital. Schinken, dünn		

Weißer Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.

Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.

Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseitelegen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden.

Spargelsud passieren.

Spargelstücke im kochendem Spargelsud bissfest garen.

Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Zitronen heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen.

Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.

Sonnenblumenöl und Hälfte vom Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Parmesan grob hobeln.

Kerbel und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Baguette in dünne Scheiben schneiden und mit Rest Olivenöl beträufeln. Brote auf einem mit Backpapier belegtem Blech im heißen Backofen rösten.

Baguette mit dem Schinken belegen.

Die gesamten vorbereiteten Salatzutaten mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Baguettescheiben dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 24. April 2019

Salat mit warmem Ziegenkäse

Für 4 Personen

150 g Kerne-Mix	2 EL Honig	1 Apfel
2 Zweige Thymian	200 g Blattsalate	100 g Sprossen
1 320 g Ziegenfrischkäse, rund	1 Pck. Gartenkresse	

Für das Dressing:

1/2 Bio-Zitrone	3 EL weißer Balsamico	1 TL Honig
1 Msp Knoblauch, gepresst	Salz	Pfeffer
6 EL Olivenöl		

Den Ofen auf 200 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, die Hälfte des Honigs dazugeben und mit den Kernen gleichmäßig vermengen, auf einem Teller abkühlen lassen.

Den Apfel waschen, den Stängel entfernen und mit der Schale in ca. 5 mm dicke, runde Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Blattsalate putzen, waschen und trockenschleudern. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Die Apfelscheiben auf ein Blech oder in eine kleine ofenfeste Form legen.

Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Ziegenkäsescheibe auf eine Apfelscheibe legen. Den Ziegenkäse mit dem restlichen Honig bestreichen, mit frischen Thymianblättchen bestreuen und im Ofen auf oberer Schiene goldbraun grillen. Vorsicht, das geht ganz schnell! 8 Die Salatblätter auf vier Tellern anrichten, mit den Sprossen, der Kresse und den karamellisierten Kernen auf dem Salat anrichten.

Für die Salatsauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Balsamico mit Honig, Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen, dann das Öl unterrühren. Das Dressing gleichmäßig über den Salat träufeln. Zum Schluss den warmen Ziegenkäse in die Mitte setzen.

Theresa Baumgärtner am 06. Mai 2019

Schwein

Gefüllter Schweine-Rücken mit mariniertem Kohlrabi

Für 4 Personen

Für die Schweinerückensteaks:

4 Stiele Basilikum	6 getrock. Öl-Tomaten	6 schwarze Oliven
100 g Weißbrot ohne Rinde	2 EL Rote Bete Pulver	120 g Feta
1 Prise Piment d'Espelette	4 Schweinerückensteaks á 150 g	1 Ei
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer
4 EL Pflanzenöl	2 EL Butter	

Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi, mittlere Größe	1 EL Miso	1 EL Rapsöl
1 EL Sesamöl	2 EL Reissessig	Salz
weißen Pfeffer	1 Prise Zucker	

Zusätzlich:

1 EL Haselnüsse	1-2 Stiele Sauerklee
-----------------	----------------------

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

Die getrockneten Tomaten und die Oliven fein hacken. Tomaten, Oliven und Basilikum mischen.

Weißbrot in grobe Stücke zupfen und mit dem Rote Bete Pulver im Cutter fein mixen.

Den Fetakäse in Scheiben schneiden und diese mit etwas Piment d'Espelette würzen.

Jeweils eine Tasche in die Schweinerückensteaks schneiden und diese mit den Feta-Scheiben und der Tomaten-Oliven-Mischung füllen.

Vom Kohlrabi die Blätter entfernen, die feinen kleinen Blätter beiseite stellen.

Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti schneiden. Alternativ den Kohlrabi mit einem scharfen Messer erst in feine Scheiben und diese dann in feine Streifen schneiden.

Die Kohlrabiblätter abrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Miso mit dem Rapsöl, Sesamöl und Essig zu einem Dressing verrühren.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Sauerklee abrausen und trocken schütteln.

Das Ei mit 2 EL Wasser verquirlen.

Die gefüllten Schweinerückensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend panieren. Dazu im Mehl wenden, abklopfen, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Brösel-Mischung panieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Steaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Vor dem Wenden der Steaks die Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen.

Den Kohlrabispaghetti kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, das Kohlrabigrün untermischen.

Jeweils einen gefüllten Schweinerücken mittig aufschneiden und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kohlrabisalat wild darum herum verteilen und anschließend den Sauerklee und die Haselnüsse darauf anrichten.

Michael Kempf am 25. Juni 2019

Gefülltes Schweine-Kotelett mit Kräuter-Soße

Für 4 Personen

200 g frischer Blattspinat	200 g Brunnenkresse	2 Schalotten
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	150 g Semmelbrösel	2 Bund gemischte Kräuter
1 Beet Kresse	300 g saure Sahne	100 g Crème-fraîche
1 EL scharfer Senf	2 EL Olivenöl	1 TL Zitronensaft
4 Schweinekoteletts	3 EL Mehl	2 Eier
4 EL Butterschmalz		

Vom Spinat die dicken Stiele entfernen. Spinat waschen, abtropfen lassen. Brunnenkresseblätter abzupfen, gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Spinat und Brunnenkresse zugeben und zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann alles auf ein Sieb geben, gut ausdrücken. Ca. 1-2 EL Semmelbrösel unter den Spinat- Brunnenkressemix mischen.

Für die Kräutersauce die Kräuter abspülen, trocken schütteln und gemeinsam mit Kresse fein hacken.

Saure Sahne, Crème fraîche, Senf, Öl und Zitronensaft gut vermischen, die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Fleischseite der Koteletts horizontal mit einem spitzen Messer eine Tasche einschneiden und jeweils etwas Spinatmasse einfüllen.

Gefüllte Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, dieses etwas abklopfen, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den übrigen Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Koteletts von beiden Seiten rundum goldbraun braten. Die Kunst ist das relativ dicke Fleisch so langsam zu braten, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Innere des Fleisches gerade durchgebraten ist.

Die Koteletts mit der Kräutersauce anrichten und servieren.

Dazu passen gebratene Kartoffelwürfel.

Vincent Klink am 16. Mai 2019

Geschmorte Schweine-Bäckchen mit Wurzelwerk

Für 4 Personen

Für die Schweinebäckchen:

750 g gepök., geräuch. Schweinebäckchen	Salz	Pfeffer
10 Schalotten	50 ml Olivenöl	150 ml Rotwein
100 ml Portwein	2 Lorbeerblätter	2 Zweige Thymian
1 TL geräuchertes Paprikapulver	800 ml Geflügelbrühe	

Für das Wurzelwerk:

2 Karotten	2 Petersilienwurzeln	500 g Steckrübe
1 Knoblauchzehe	50 g Butterschmalz	2 Lorbeerblätter
2 Zweige Thymian	Salz	60 g Salzmandeln
60 ml Apfelessig	1 EL Aprikosengelee	Zucker

Schweinebäckchen kalt abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten abziehen und längs vierteln.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundherum kurz kräftig anbraten.

Schalotten zugeben, goldbraun mit anbraten. In mehreren Portionen mit jeweils Rot- und Portwein ablöschen. Einkochen lassen, bis die Bäckchen und Schalotten rundum leicht glasiert sind. Lorbeerblätter, Thymian und Paprikapulver zugeben. Mit Geflügelbrühe auffüllen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1,5 Stunden sacht köcheln lassen, bis die Schweinebäckchen butterart geworden sind.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit das Wurzelgemüse putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Petersilienwurzeln in 1,5 cm feine Stücke schneiden. Möhren in Streifen schneiden. Steckrübe zunächst in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann in 5 cm große Stifte schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen. Den Knoblauch darin hell andünsten.

Das Gemüse zugeben und unter vorsichtigem Wenden anschwitzen. Lorbeer und Thymian zugeben. Mit Salz würzen. Gemüse zugedeckt ca. 15 Minuten sacht weich schmoren.

Mandeln grob hacken, zum Gemüse geben. Mit Apfelessig ablöschen. Das Aprikosengelee vorsichtig unterrühren und alles leicht karamellisieren. Zusätzlich 100 ml vom Schweinebäckchen-Schmorfond zugeben und alles noch kurz ziehen lassen, bis das Gemüse gegart ist, aber noch leichten Biss hat. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Fleisch aus dem Schmorfond stechen, warm stellen. Den Fond offen sämig einkochen, abschmecken. Die Bäckchen wieder einlegen und noch leicht ziehen lassen.

Wurzelgemüse, Schmorbäckchen und Schmorfond anrichten.

Jörg Sackmann am 19. Februar 2019

Geschnetzeltes vom Schweinehals mit Gemüse-Reis

Für 4 Personen

Für den Reis:

1 Schalotte	1 Karotte	1/2 Zucchini
1 Stange Staudensellerie	2 EL Olivenöl	150 g Langkornreis
350 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer

Für das Geschnetzelte:

2 Frühlingszwiebeln	1/2 rote Chilischote	600 g Schweinehals
Pfeffer	Salz	3 EL Olivenöl
3 EL Sojasauce	1 EL Ketchup	100 ml Tomatensaft

Für den Gemüsereis Schalotte und Karotte schälen und fein würfeln. Zucchini und Staudensellerie abwaschen und ebenfalls fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte und die Gemüswürfel darin anschwitzen.

Den Reis zugeben, mit Brühe auffüllen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.

In der Zwischenzeit für das Geschnetzelte die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein schneiden und das Grün in feine Ringe schneiden.

Chili halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, reichlich pfeffern und nur mäßig salzen. 7. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl das Fleisch scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Pfanne ausreiben und das Weiße der Frühlingszwiebeln mit etwas Olivenöl anschwitzen, Chili zugeben.

Mit Sojasauce ablöschen. Ketchup und Tomatensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann das Fleisch wieder zugeben. Das Grün der Frühlingszwiebeln untermischen und abschmecken.

Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Geschnetzelte mit dem Reis anrichten.

Vincent Klink am 06. Juni 2019

Haxen-Brezen-Knödel mit Apfel-Zwiebeln auf Rahmkraut

Für 4 Personen

Für die Brezel-Haxen-Knödel:

6 Brezeln vom Vortag	400 ml Milch	Salz, Pfeffer, Muskat
100 g gegartes Haxenfleisch	1 Schalotte	Pflanzenöl
4 Eigelb	1 EL gehackte Petersilie	1 EL Speckwürfel
3 Eiweiß		

Für die Apfelessigzwiebeln:

2 weiße Zwiebeln	Pflanzenöl	80 ml milder Apfelessig
1 TL Honig		

Für das Rahmkraut:

700 g Weißkohl	Salz	1 Zwiebel
1 EL Speckwürfel	100 ml Weißwein	50 ml Apfelsaft
100 ml Gemüsefond	100 g Crème-fraîche	2 EL süßer Senf
weißer Pfeffer	Zucker	1 EL gehackte Petersilie

nach Belieben:

1 Stück Wurst darm	3 EL Radieschen	Gartenkresse
--------------------	-----------------	--------------

Die Brezeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch und Gewürze in einem Topf aufkochen. Über die Brezelwürfel gießen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen das Haxenfleisch fein würfeln. Schalotte schälen und fein schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Haxenfleisch, Schalotten und Speckwürfel darin unter Wenden anbraten.

Eigelb, Petersilie, Speck, Haxen- und Schalottenwürfel zu den Brezelwürfeln geben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tipp: Vorsichtig mit dem Salz würzen, da die Brezeln meist schon mit Salz bestreut wurden.

Die Masse in einen vorbereiteten Wurst darm (ca. 6 cm Durchmesser; beim Metzger erhältlich) füllen oder als Rolle auf ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch geben und fest einwickeln.

In siedendem Salzwasser ca. 30 Minuten brühen. Kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen.

Für die Essigzwiebeln Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. In etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Mit Apfelessig ablöschen und einkochen lassen. Honig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen.

Für die Rahmsoße Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel und Speck in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Apfelsaft und Gemüsefond angießen und etwas einkochen.

Crème fraîche und Senf unter den Saucenansatz rühren. Sobald die Soße eine sämige Konsistenz erreicht hat, Kohlstreifen untermischen, kurz köcheln lassen.

Brezel-Haxenknödel auslösen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knödelscheiben darin anbraten.

Das Rahmkraut abschmecken, die Petersilie unterschwenken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Knödelscheiben auflegen. Essigzwiebeln auf den Knödeln verteilen. Nach Belieben mit Gartenkresse und Radieschenstreifen garnieren und servieren.

Philipp Stein am 15. Januar 2019

Schaschlik mit Paprika-Soße

Für 4 Personen

Für die Beilage:

700 g Kartoffeln, festk. Salz 2 EL Butterschmalz

Für die Schaschlikspieße:

2 Zwiebel Salz 1 rote Paprika
700 g Schweinenacken Pfeffer 2 EL Butterschmalz
Curry

Für die Sauce:

1 Zwiebel 1 rote Paprika 1 gelbe Paprika
1 rote Chilischote 1 EL Butterschmalz 2 EL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver 300 ml Gemüsebrühe Salz
Pfeffer 1 Prise Zucker

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Für die Schaschlikspieße die Zwiebel schälen, vierteln, entblättern und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm große Rauten schneiden.

Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zwiebel und Paprika abwechselnd auf 4 Spieße stecken.

Für die Sauce Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und grob würfeln.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen, dann Tomatenmark, Paprika und Chilischote zugeben und kurz anbraten. Paprikapulver untermischen und mit Brühe ablöschen, alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Paprikasauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Spieße langsam von allen Seiten darin braten. Mit einer Prise Curry würzen.

Dann die Spieße in die Paprikasauce legen und noch 5 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schaschlik mit der Sauce und den Kartoffelspalten servieren.

Vincent Klink am 20. Juni 2019

Schweine-Bauch-Braten, Honig-Senf-Soße, Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Für den Schweinebauch:

1 Zwiebel	1 Karotte	1 Petersilienwurzel
1/2 Bund frischer Majoran	1 TL Kreuzkümmel	Pfeffer
800 g Schweinebauch	Salz	

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 Essiggurke	1 EL Olivenöl
60 ml Malzessig	100 ml Rotwein	350 ml Fleischbrühe
5 getrocknete Pflaumen	1 TL Honig	1 TL scharfer Senf
1 Prise Kreuzkümmel	Salz	

Für den Salat:

1 Bund Radieschen	3 EL Balsamico	5 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 TL scharfer Senf	1 EL Chili-Chicken-Sauce
Salz	Zucker	1/2 Romanasalat

Für die Kartoffeln:

6 kleine Kartoffeln	120 ml Olivenöl	Salz
---------------------	-----------------	------

Den Backofen 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebel, Karotte und Petersilienwurzel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Gemüswürfel mit Majoran, Kreuzkümmel und grob gemahlenem Pfeffer in einen Schmortopf geben. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten darauf legen und so viel Wasser (ca. 2 l) angießen, bis das Fleisch zu 2/3 mit Wasser bedeckt ist. Den Schmortopf mit passendem (backofengeeignetem) Deckel verschließen und im vorgeheizten Ofen den Schweinebauch zunächst 1,5 Stunden garen. Dann Salz zugeben und nochmals 1 Stunde garen. Dann aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Tipp: Den Schweinebauch kann man bereits am Vortag garen, dann im Topf auskühlen lassen und anschließend kühl stellen. Vor der weiteren Verarbeitung einfach den Schmortopf mit dem Schweinebauch auf dem Herd erhitzen, bis der Bauch wieder warm ist.

Für die Sauce Zwiebel schälen und fein schneiden, Essiggurke fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel mit Essiggurke darin anschwitzen. Mit Malzessig und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen.

Dann ca. 300 ml Kochfond vom Schweinebauch abschöpfen und mit der Fleischbrühe zugeben und die Flüssigkeit um gut die Hälfte einkochen lassen.

Für den Salat die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Balsamico mit Olivenöl und 3 EL vom Schweinebauch-Kochfond in eine Schüssel geben. Honig, Senf und Chili-Chicken-Sauce hinzufügen und alles gut vermischen. Die Marinade mit Salz und Zucker abschmecken.

Radieschen in die Marinade geben und 20 Minuten darin ziehen lassen.

Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Backofengrill oder Oberhitze auf höchste Temperatur einschalten.

Den gegarten Schweinebauch aus dem Schmorfond nehmen und die Schwarte rautenförmig einschneiden. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten im Ofen knusprig garen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Pflaumen fein würfeln.

Senf und Honig unter die Sauce rühren, die Pflaumen untermischen und mit Kreuzkümmel und

Salz abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig und goldbraun garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und leicht salzen.

Kurz vor dem Anrichten Romanasalat und Schnittlauch unter die Radieschen mischen.

Den Schweinebauch aufschneiden, anrichten und mit der Sauce überziehen. Kartoffelchips und den Salat dazu reichen.

Jörg Sackmann am 05. März 2019

Schweinehals-Steak mit Kräuter-Butter und Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

600 g Kartoffeln, festk. Salz 2 EL Butterschmalz
Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

3 Stängel glatte Petersilie 3 Stängel Estragon 3 Stängel Basilikum
1/2 Bund Schnittlauch 1 Knoblauchzehe 150 g Butter etwas Salz
Pfeffer 1 Msp. Paprikapulver, edelsüß 1 Spritzer Zitronensaft

Für das Fleisch:

3 EL Olivenöl Pfeffer 2 Zweige Zitronenthymian
4 Schweinehalssteaks á 180 g

Für den Bohnensalat:

300 g grüne Bohnen 2 Stängel Bohnenkraut Salz
1 rote Zwiebel 1 EL Himbeeressig 1 EL weißer Balsamico
Pfeffer 4 EL Sonnenblumenöl

Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen, dann abgießen, ausdampfen lassen und anschließend pellen.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Die weiche Butter mit einem Schneebesen aufschlagen, Knoblauch, Kräutern, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.

Dann auf ein Backpapier geben und zu einer Rolle aufrollen und kühl stellen. (Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und kleine Tupfer Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.)

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten im Öl ziehen lassen.

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, Balsamico, einer Prise Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Gekochte und gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden

Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Steak salzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten braten.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auspacken und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten, jeweils etwas Kräuterbutter darauf geben. Mit Bohnensalat und gebratenen Kartoffeln servieren.

Otto Koch am 13. Juni 2019

Suppen

Erbsen-Suppe

Für 4 Personen

2 Schalotten	10 g Butter	500 g junge Erbsen
700 ml Gemüsebrühe	Salz	100 g Schlagsahne
1/2 Knoblauchzehe	20 g Erbsensprossen	

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Die Erbsen und die Gemüsebrühe hinzufügen und wenige Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind. Sie sollen ihre leuchtend grüne Farbe behalten.

Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Die Sahne steif schlagen. Die Knoblauchzehe schälen, fein reiben und unter die Sahne heben.

Die Sprossen abrausen und abtropfen lassen.

Vor dem Servieren die heiße Suppe mit dem Pürierstab noch einmal aufschäumen, in Tassen füllen und mit einem Klecks Knoblauchsahne servieren. Mit Erbsensprossen verzieren.

Theresa Baumgärtner am 20. Mai 2019

Fribourger Hütten-Suppe

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Lauch
200 g Karotten	100 g Knollensellerie	200 g festk. Kartoffeln
1 EL Butter	600 ml Gemüsebrühe	450 ml Milch
Salz	Pfeffer	100 g Roggen-Sauerteigbrot
100 g zarter Blattspinat	100 g Sahne	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Blattpetersilie	Muskatnuss	100 g geriebener Gruyère

Die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und beides fein hacken.

Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin hell andünsten.

Lauchringe, Karotten und Sellerie ebenfalls mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Milch dazu gießen. Kartoffeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotscheiben auf ein Backblech geben und im Backofen ca. 3 Minuten rösten.

Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben grob schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Spinat und Sahne unter das Gemüse rühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Nach Belieben noch ein wenig Wasser dazugeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit geriebenem Gruyère und den gehackten Kräutern bestreuen. Suppe und geröstetes Roggenbrot anrichten.

Christina Richon am 25. Februar 2019

Gaisburger Marsch

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	500 g Suppenfleisch	250 g Mehl
3 Eier	Salz	4 Kartoffeln
2 Karotten	1 große Petersilienwurzel	80 g Sellerie
5 Pfefferkörner	1 Prise Muskat	1 Stange Lauch
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch

Eine Zwiebel mit der Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen dunkel rösten.

Das Fleisch in einen Topf mit ca. 2 Liter ungesalzenem Wasser geben und aufkochen, die angerösteten Zwiebelhälften dazu geben. Dann die Hitze reduzieren und das Fleisch sanft ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, das Mehl in der Mitte eindrücken und die Eier und eine Prise Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser dazugeben. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in das kochende Wasser tauchen und ca. 2 EL Teig darauf streichen. Den Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.

Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser schöpfen, kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und anschließend abseihen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen.

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die Gemüswürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und die letzten fünf Minuten in der Fleischbrühe mit kochen.

Das Fleisch und die Gemüswürfel aus der Brühe nehmen. Die Brühe passieren, 1 Liter davon wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun anschwitzen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spätzle, Gemüswürfel, Kartoffeln und Fleisch in eine Suppenterrine geben, mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf mit den geschmälzten Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Vincent Klink am 21. März 2019

Hühner-Suppe mit Eierstich

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Suppenhuhn (etwa 1,2 kg)	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle mit Grün	3 Möhren
1 kleine Lauchstange	1 mittelgroße Zwiebel	Meersalz
2 Stiele Zitronengras	1 Tomate	500 g Broccoli
1 Fenchelknolle	450 g TK Erbsen	

Für den Eierstich:

2 Eier	1 Prise Salz	1 Prise Muskat
100 ml Sahne	1 TL Butter	

Das Suppenhuhn innen und außen gründlich kalt waschen, abtropfen lassen. Das Gemüse, bis auf Brokkoli und Fenchel putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und abtropfen lassen. 3 Stiele Selleriegrün putzen, waschen, kleinschneiden. Zwiebel abziehen und vierteln.

Vorbereitete Zutaten in einen großen Suppentopf geben, Wasser angießen, sodass das Huhn gerade bedeckt ist. 1 EL Salz zugeben und zugedeckt aufkochen.

Währenddessen Zitronengras putzen, äußere harte Blätter entfernen. Die Stangen abspülen und halbieren. Tomate abziehen, entkernen und in Stücke schneiden.

Zitronengras und Tomatenwürfel zum Suppenhuhn geben, bei mittlerer Temperatur etwa eine Stunde köcheln lassen.

Inzwischen für den Eierstich Eier, Salz, Muskat und Sahne verquirlen. Eine kochfeste, möglichst eckige Schale mit Butter austreichen, die Eimasse einfüllen. Mit einem kochfesten Deckel oder hitzebeständiger Folie abdecken und in einen weiten Topf setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Form etwa zu $\frac{3}{4}$ in Wasser steht.

Eimasse zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze im Wasserbad 30-40 Minuten stocken lassen.

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Brühe passieren und auf etwa 1,2 l einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel in die Brühe geben und etwa 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit Erbsen und Brokkoliröschen zugeben und mitgaren.

Das Fleisch von Haut und Knochen lösen. Den fest gewordenen Eierstich aus der Form stürzen und in Würfel schneiden.

Hühnerfleisch und Eierstich zum Eintopf geben und alles nochmals kurz erhitzen. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Theresa Baumgärtner am 21. Januar 2019

Kohlrabi-Creme-Suppe mit Curry

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	2 Kohlrabi (ca. 500 g)	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	10 g frischer Ingwer	2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver	500 ml Kokosmilch (Dose)	400 ml Gemüsebrühe
2 EL Wermut	Salz	Pfeffer
Chilipulver	1 PriseZucker	

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

Kohlrabi putzen. Das Kohlrabigrün waschen, trocken schütteln. Die zarten Blättchen beiseitelegen. Die größeren Blätter klein schneiden.

Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.

Kohlrabiwürfel und gehacktes Grün dazugeben und mitdünsten.

Currypulver unterrühren. Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zutaten im Fond fein pürieren, sodass die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt, gegebenenfalls noch etwas Brühe untermixen.

Cremesuppe mit Wermut, etwas Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker abschmecken.

Die Suppe vor dem Servieren nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit etwas Zitronenschalen, Currypulver und einigen Kohlrabiblättchen bestreut servieren.

Christina Richon am 29. April 2019

Minestrone mit Fregola Sarda und Pecorino

Für 4 Personen

100 g Möhren	100 g Staudensellerie	100 g gelbe Zucchini
15 Perlzwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g Panchetta
4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark	100 ml Weißwein
700 ml Gemüsefond	150 g Fregola Sarda	80 g Erbsen (TK)
1 EL gemischte Kräuter	60 g gegarte Kichererbsen	Salz
Pfeffer	60 g Pecorino	

Möhre und Sellerie putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.

Zucchini putzen, waschen und ebenfalls abtropfen lassen.

Das vorbereitete Gemüse in sehr feine Würfel schneiden (ca. 1 cm)

Perlzwiebeln schälen und halbieren. Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.

Panchetta in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Panchetta und Knoblauch darin andünsten.

Dann vorbereitete Gemüsewürfelchen dazugeben und mit andünsten. Das Tomatenmark einrühren, alles mit Weißwein ablöschen.

Den Weißwein einkochen lassen. Dann mit dem Gemüsefond auffüllen und aufkochen.

Die Fregola einrühren und unter gelegentlichem Rühren garen.

Sobald die Nudelkügelchen weich gekocht sind Erbsen, Kräuter und Kichererbsen zur Minestrone geben.

Alles nochmals kurz durchköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Pecorino fein reiben, unter die Minestrone rühren und sofort servieren.

Philipp Stein am 23. April 2019

Vegetarisch

Arme Ritter

Für 4 Personen

2 Brötchen vom Vortag 200 ml Milch 2 Eier
50 g Pflaumenmus 40 g Butterschmalz 3 EL Zucker
1/2 TL Zimt

Die Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die harte Kruste ablösen.

Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Pflaumenmus bestreichen, jeweils eine unbestrichen Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Zucker mit Zimt vermischen.

Die Armen Ritter heiß servieren und mit Zimtzucker bestreut genießen.

Martin Gehrlein am 14. März 2019

Bärlauch-Gnocchi mit Burrata und Kirschtomaten

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

800 g mittlere, mehlig Kartoffel	6 EL Butter	8 Bio-Eigelb
Salz	Muskatnuss	250 g Weizenmehl
20 Stiele Bärlauch	Olivenöl	

Für das Gemüse:

8 Stangen grüner Spargel	2 Schalotten	8 Lauchzwiebeln
20 Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	Salz
50 g Butter		

außerdem:

150 g Burrata (ital. Frischkäse))

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen weich garen.

Die gegarten Kartoffeln bei leicht geöffneter Ofentür noch ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen.

In einem kleinen Topf 2/3 der Butter erhitzen und sacht bräunen.

Die Kartoffel halbieren, das Innere auslösen und durch eine feine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken. Eigelbe, 1–2 TL Salz, etwas Muskat, gebräunte Butter und soviel Mehl unterkneten, dass eine formbare Masse entsteht.

Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Bärlauch zur Kartoffelmasse geben und alles noch einmal leicht durchmischen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz nachschmecken.

Die Kartoffelmasse mit Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2 cm Durchmesser formen. In etwa 3 cm große Stücke teilen. Leicht rund rollen und anschließend mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.

Fertige Gnocchi auf einem fein mit Mehl bestäubten Blech verteilen, zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Etwa 5 cm lange Spitzen abschneiden. Rest Spargel in etwa 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen. Grüne Teile abschneiden und in feine Ringe schneiden. Helle Lauchzwiebelteile in etwa 1 cm große Rauten schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, trockenreiben und vierteln.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben und die Temperatur sofort reduzieren. Gnocchi

1 Minute sacht köchelnd gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und sofort in gesalzenem, eiskaltem Wasser abschrecken. Gnocchi dann abtropfen lassen, etwas Olivenöl überträufeln.

Für das Gemüse Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und weiße Lauchzwiebelteile darin sacht andünsten. Spargel und Tomaten zugeben und ca. 1 Minute mit andünsten. Mit etwas Salz würzen.

Die Butter in Würfel schneiden und zugeben. Alles durchschwenken, bis eine leicht sämige Bindung entsteht. Grüne Lauchzwiebelteile unterschwenken.

Übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin kurz vor dem Servieren nochmals warm schwenken und nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen.

Den Burrata abtropfen lassen und in kleine Stücke zerzupfen.

Das Gemüse und Gnocchi mischen, mit Burrata auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 05. April 2019

Blätterteig-Pastetchen, Pilz-Ragout, Rosenkohl, Maronen

Für 4 Personen

Für die Blätterteigpastetchen:

350 g Blätterteig 1 Eigelb 1 EL Sahne

Für das Ragout:

300 g Rosenkohl	Salz	500 g gemischte Speisepilze
1 Schalotte	6 EL Butter	Pfeffer
1,5 EL Mehl	250 ml Gemüsebrühe	1/2 TL Zucker
200 g Maronen	50 g Sahne	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasheerd: Stufe 2–3).

Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut $\frac{1}{2}$ cm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. 6 cm Durchmesser) wie möglich ausstechen. 4 Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Aus den übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass Ringe mit etwa 1 cm breiten Rändern entstehen. Teigreste übereinander legen, nochmals ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen. Jeweils 3–4 Teigringe auf jeden Kreis schichten, dabei den Rand der Teigringe dünn mit Eigelb bestreichen und so fixieren.

Restliches Eigelb mit Sahne verquirlen, die Teig-Pasteten damit bestreichen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.

Pilze putzen und vierteln. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne ein Drittel der Butter erhitzen, Schalotte darin andünsten. Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann wieder etwas Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. Alles einige Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dann die gebratenen Pilze untermischen und abschmecken.

Zucker und Maronen in einen Topf geben und kurz karamellisieren. Sahne zugeben und so lange im offenen Topf köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist.

Rosenkohl halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, den Rosenkohl darin warm schwenken.

Blätterteigpasteten aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Pasteten auf vorgewärmten Tellern verteilen, etwa zur Hälfte mit dem Pilzragout füllen, übriges Ragout um die Pastetchen verteilen. Rosenkohl und Maronen anlegen und alles servieren.

Martina Kömpel am 08. Januar 2019

Blini mit Rote Bete-Ragout

Für 4 Personen

Für die Blinis:

20 g frische Hefe	200 ml Milch	3 Eier
125 g Buchweizenmehl	125 g Weizenmehl	Salz
1 Prise Zucker	100 ml Mineralwasser	2 EL Butterschmalz

Für das Rote Bete-Ragout:

500 g Rote Bete	2 Schalotten	2 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe	3 Lauchzwiebeln	2 Äpfel (Boskop)
2 TL Honig	1 TL Mehlbutter	Pfeffer
frischer Meerrettich	4 EL Crème-fraîche	

Für die Blini die Hefe in der handwarm erwärmten Milch auflösen.

Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen. Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem glatten Teig rühren und an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen, vierteln oder würfeln.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die Rote Bete-Stücke dazu geben. Soviel Gemüsebrühe angießen, dass die Rote Bete-Stücke etwa 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Zugedeckt ca. 12 Minuten garen.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Apfelwürfel und Honig zur Rote Bete geben und alles noch weitere ca. 2 Minuten köcheln lassen. Das Rote Bete Ragout mit Mehlbutter binden, die Lauchzwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Eiweiß zu einem lockeren Eischnee schlagen und unter den geruhten Teig heben. Dann soviel Mineralwasser untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teig in kleinen Häufchen (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und im heißen Fett von beiden Seiten zu goldbraunen Blini ausbacken.

Den Meerrettich schälen und direkt vor dem Servieren frisch über das Ragout reiben. Das Rote Bete-Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, je einen Klecks Crème fraîche darauf geben und die Blini dazu reichen.

Vincent Klink am 14. Februar 2019

Bratnudeln mit Winter-Gemüse

Für 4 Personen

2 Eier	1 TL geröstetes Sesamöl	½ TL Kurkumapulver
1 TL Sesamsamen	Salz	Pfeffer
5 EL Erdnussöl	200 g Karotten	2 rote Zwiebeln
20 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe	200 g Lauch
4 Champignons	4 EL Sojasoße	2 TL Rohrzucker
2 EL Zitronensaft	600 g gegarte Mini-Nudeln	
nach Belieben:		
2 EL geröstete Erdnüsse	2 EL Kokosraspel	1 EL Sambal Oelek

Eier, 2 EL Wasser, Sesamöl, Kurkuma und Sesam in einer Schale verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Eiermix in der Pfanne stocken lassen, ohne zu wenden. Omelett herausnehmen und aufrollen, erkalten lassen.

Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Lauch putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, etwas Lauchgrün für die Deko beiseitelegen. Champignons abreiben und mit den Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Sparschäler dünne Streifen von den Karotten abziehen. Rest der Karotte und des Lauchgrüns in kleine Stücke schneiden. Hälfte des Ingwers fein hacken, Rest in feine Streifen schneiden.

Sojasoße, Zucker, Zitronensaft und gehackten Ingwer zu einer Marinade verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen.

Rest Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebeln und Champignons darin 2 Minuten anbraten.

Lauch und Karottenstreifen dazugeben, weitere 4 Minuten braten.

Gekochte, bissfeste Nudeln und Marinade unterrühren und alles noch ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eingerolltes Omelette in dünne Scheiben schneiden.

Nudeln auf Tellern anrichten. Mit Omeletteröllchen, Lauchstreifen, gehackten Karotten und Ingwerstreifen bestreuen.

Kokosraspel, Erdnüsse und Sambal Oelek in kleine asiatische Löffel geben und neben den Teller stellen. Somit kann sich jeder sein Gericht individuell abschmecken.

Christina Richon am 14. Januar 2019

Brokkoli-Kräuter-Terrine mit Möhren-Salat

Für 4 Personen

500 g Brokkoli	Salz	12 Wachteleier
1 TL Fenchelsamen	500 ml Sahne	10 g Agar Agar
1 EL scharfer Senf	1 Bund Frühlingskräuter	Muskat
500 g Möhren	1 Prise Zucker	3 EL milder Apfelessig
4 EL Sonnenblumenöl		

Die Terrine muss mindestens 2 Stunden kühlen und gelieren. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Brokkoli abtropfen lassen. Zusätzlich gründlich trocken tupfen oder z. B. in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Wachteleier in kochendem Wasser 3 Minuten garen. Eier kalt abschrecken, pellen und ebenfalls trockentupfen.

Fenchelsamen fein mörsern. Die Sahne aufkochen, mit Salz und Fenchelsamen abschmecken. Agar Agar einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Dann 1 EL Senf unterrühren.

Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter unter die Sahne mischen, mit Muskat würzen.

Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) mit Folie auslegen.

Brokkoli und Wachteleier in die Form schichten. Die Sahne angießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind. Mit Folie bedeckt mindestens 2 Stunden durchkühlen und gelieren lassen.

Für den Möhrensalat Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Möhren mit Salz, Zucker, Essig und Sonnenblumenöl in einer Schüssel gründlich vermischen, ziehen lassen.

Möhrensalat nochmals mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Terrine aus der Form stürzen, die Folie entfernen. Terrine in Portionsstücke schneiden, mit Möhrensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 10. April 2019

Brot-Frikadelle im Kohlmantel

Für 4 Personen

500 g Brot	3 Eier	80 ml Milch
8 Blätter Wirsing	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	80 g Champignons	2 EL Butter
Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie	50 g Bergkäse
Semmelbrösel	2 EL Butterschmalz	

Für das Karottengemüse:

500 g Karotten	1 Schalotte	1 EL Butter
1 EL Puderzucker	100 ml Mineralwasser	

Für den Kräuterdip:

1 Bund gemischte Kräuter	250 g Creme fraîche	100 g Schmand
4 Eier, hartgekocht	Salz	Pfeffer

Das Brot in feine Würfel schneiden. Eier mit der Milch mischen, über die Brotwürfel geben und zu einer teigartigen Konsistenz vermischen. Diese Masse etwas ziehen lassen.

Wirsing waschen und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen bzw. auf einem Küchentuch trocken tupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Pilze putzen und klein würfeln.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter die angebratenen Pilze die Petersilie mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Käse fein reiben. Käse und Pilz-Mischung unter die Brotmasse mengen. Falls die Masse zu weich ist, noch etwas Semmelbrösel untermischen. Die Brotmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Jeweils eine Frikadelle in ein Wirsingblatt einwickeln. Eventuell mit Küchengarn fixieren.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen, mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Wirsing-Frikadellen-Päckchen darin von beiden Seiten braten.

Für den Dip Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Creme fraîche und Schmand gut verrühren. Die hartgekochten Eier schälen und fein hacken. Kräuter und Eier unter die Creme fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotfrikadellen mit dem Karottengemüse anrichten, den Kräuterdip dazu reichen. Anstatt Gemüse passt auch gut Salat zu den Brotfrikadellen.

Martina Kömpel am 12. März 2019

Cannelloni mit Frischkäse, Zucchini und Tomaten

Für 4 Personen

4 Zweige Zitronenthymian	100 g Zucchini	2 Schalotten
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
500 g Pelati-Tomaten	1/2 TL Zitronen-Abrieb	Zucker
12 Lasagneplatten	300 g Ricotta	2 Eigelb
50 g Crème fraîche	16 Kirschtomaten	1/2 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	1 Bund rotes Basilikum	

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Zucchini waschen und fein reiben. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten zugeben und anschwitzen. Zucchini und die Hälfte vom Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten.

Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab grob pürieren.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen. Pelati-Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Restlichen Thymian und Zitronenabrieb zugeben und etwa 10 Minuten leicht köcheln.

Die Lasagneplatten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneplatten einzeln auf leicht geöltes Back- oder Butterbrot-papier legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ricotta mit Eigelben und Crème fraîche vermischen. Die angebratenen Zucchini untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudelplatten trockentupfen und glatt ausbreiten. Die Zucchini-Käse-Masse in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen und gleichmäßig auf den Nudelplatten verteilen. Anschließend die Nudelplatten zusammenrollen.

Eine feuerfeste Form mit Olivenöl auspinseln, die aufgerollten Nudelplatten vorsichtig in die Form setzen. Die Tomatensauce über die Cannelloni gießen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in ein feuerfestes Gefäß geben.

Knoblauch schälen, fein schneiden und über die Kirschtomaten streuen. Diese leicht salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Kirschtomaten ebenfalls in den Ofen geben und ca. 10 Minuten garen.

Parmesan fein reiben, über die gegarten Cannelloni geben und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Die gebackenen Cannelloni mit den Kirschtomaten und Basilikum bestreuen und servieren.

Martina Kömpel am 11. Juni 2019

Chicorée mit Birne und Blauschimmel-Käse

Für 4 Personen

4 Chicoréekolben	Salz	4 reife Birnen
110 g Zucker	1 TL Butter	1 Bund Schnittlauch
400 g Roquefort	150 g Frischkäse	4 EL Olivenöl
150 g Walnüsse	2 Blätter Filoteig	Kreuzkümmel

Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Von den einzelnen Chicoréekolben jeweils 3-4 Blätter lösen, diese in Salzwasser weich blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die restlichen Chicoréekolben beiseite stellen.

Die Birnen waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Dann mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Die Birnenabschnitte klein schneiden. Vom Zucker 1 EL abnehmen und beiseite stellen. Restlichen Zucker mit der gleichen Menge Wasser aufkochen, die Birnenkugeln im Zuckersirup kurz kochen.

Klein geschnittene Birnenreste mit beiseite gestelltem Zucker und 2 EL Wasser in einen Topf geben und weich kochen. Anschließend fein pürieren und zuletzt die Butter untermixen, auskühlen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Hälfte vom Blauschimmelkäse in schöne Stücke schneiden, den restlichen Blauschimmel-, 75 g Frischkäse und Schnittlauch mischen. Jeweils etwas von dieser Käsemasse auf die weich gekochten Chicoréeblätter geben und einwickeln.

Die restlichen Chicoréekolben nach Belieben z.B. in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben, mit Salz und 3 EL Olivenöl marinieren.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, aus der Pfanne nehmen und klein hacken. Die Nüsse und restlichen Frischkäse im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

Aus dem Filoteig Dreiecke schneiden, diese mit Rest Olivenöl bepinseln, mit Kreuzkümmel und Salz bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen knusprig backen.

Marinierten Chicorée, Chicoréeöllchen, Birnenkugeln, Birnenpüree, Käsestücke und Nusspaste auf Tellern anrichten. Die knusprigen Filoteigstückchen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Januar 2019

Couscous mit Sahara-Soße und Ofen-Blumenkohl

Für 4 Personen

Für den Crunch:

150 g Haselnüsse	50 g Pecannüsse	4 EL Ahornsirup
Himalaya-Salz ($\frac{3}{4}$ TL)	$\frac{1}{4}$ TL Zimt, gemahlen	

Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl	Olivenöl	Himalaya-Salz
------------------	----------	---------------

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	14 getrock. Aprikosen	4 Medjool-Datteln
1 TL Ingwer, frisch gerieben	2 EL heller Balsamico-Essig	1 TL Mandelmus, hell
$\frac{1}{2}$ TL Himalaya-Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	2 EL Limettensaft
Curry	Kurkuma	Koriander, gemahlen
Kreuzkümmel, gemahlen	Chilipulver	

Für den Couscous:

2 EL Olivenöl	300 g Couscous	1 TL Himalaya-Salz
1 Granatapfel (groß)	100 g getrock. Cranberrys	frische Brunnenkresse

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hasel- und Pecannüsse grob hacken. Mit Ahornsirup, Salz und Zimt mischen. Auf dem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 15–17 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und vollständig auskühlen lassen.

Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Umluft erhöhen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl mit etwas Olivenöl und Salz mischen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Eine kleine Schüssel mit Wasser mit auf das Blech stellen (das verdampfende Wasser lässt den Blumenkohl besser garen). Blumenkohl im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Aprikosen, Datteln, Ingwer und 400 ml Wasser in einen weiten Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 20 Minuten weich kochen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig, noch etwas Wasser angießen.

Für das Couscous Öl in einer weiten Pfanne leicht erhitzen. Den Couscous darin unter Wenden ca. 5 Minuten leicht anrösten. 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Die Pfanne dann sofort von der Herdplatte ziehen. Couscous salzen, nochmals durchrühren und dann zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.

Weich gekochte Aprikosenmischung in einen leistungsstarken Mixer geben. Übrige Saucenzutaten und etwa weitere 150–175 ml Wasser zugeben und alles zu einer glatten, feinen Sauce pürieren. Sauce abschmecken.

Granatapfelkerne auslösen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Granatapfelkerne, Cranberrys, etwa die Hälfte der Sauce und jeweils $\frac{2}{3}$ des Blumenkohls und der Nüsse sorgfältig mischen. Couscous und übrige Zutaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrige Sauce um den Couscous träufeln. Mit dem restlichen Blumenkohl, Nüssen und Brunnenkresse garniert anrichten.

Nadia Damaso am 13. Februar 2019

Curry-Kartoffelplätzchen mit Salat, Joghurt-Dressing

Für 4 Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

500 g kleine, mehligk. Kartoffeln	150 g TK-Erbesen	100 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Korinthen
1 Lauchzwiebel	½ Bio-Zitrone	2 EL gehacktes Koriandergrün
10 g fein geriebener Ingwer	2 EL Kokosraspel	1 TL mildes Currypulver
½ TL Kurkumapulver	Salz, Chilipulver	3 EL Ghee

Für den Salat:

250 g Feldsalat	1 große Möhre	4 getrocknete Aprikosen
1 Schalotte	4 EL Sahnejoghurt	2 EL Rapsöl
2 EL Essig	1 TL Senf	1 TL fein geriebener Ingwer
Kräutersalz	Zucker	Pfeffer

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 20 Minuten zugedeckt kochen, bis sie gar sind.

Erbesen in der Gemüsebrühe ca. 6 Minuten zugedeckt garen.

Die Kartoffeln nach Belieben inklusive Schale durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, dabei die Schalen zwischendurch aus der Presse entfernen, damit sie nicht verstopft.

Knoblauch schälen, Chili putzen. Knoblauch, Chili und Korinthen fein hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Erbesen, Knoblauch, Chilischote, Korinthen, Lauchzwiebel und Koriandergrün zum Kartoffel-schnee geben. Zitronensaft, -schale, geriebener Ingwer, Kokosraspel, Curry und Kurkuma dazugeben. Durchkneten und mit Salz und nach Belieben Chilipulver abschmecken.

Mit einem Eisportionierer (oder großem Löffel) ca. 16 Kugeln aus der Kartoffelmasse abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Plätzchen formen.

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Plätzchen darin von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten anbraten, dabei die Temperatur etwas reduzieren. Die Plätzchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden, sobald sich eine kleine Kruste gebildet hat, ggf. warm halten.

Währenddessen Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Möhre schälen. Möhre und Aprikosen in feine Streifen schneiden, dann mit dem Feldsalat in eine Schüssel geben.

Schalotte schälen und fein schneiden.

Joghurt, Öl, Essig, Senf, Ingwer und Schalotte vermengen und würzig mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Salat und Dressing vorsichtig mischen.

Kartoffelplätzchen und Salat anrichten.

Christina Richon am 28. Januar 2019

Eier-Curry mit Erbsen und Reis

Für 4 Personen

8 getrocknete Aprikosen	2 große säuerliche Äpfel	1 Zwiebel
3 EL Butter	3 TL scharfes Currypulver	375 ml Gemüsebrühe
400 g TK-Erbsen	1 Bio-Zitrone	100 g Creme Fraîche
1 Prise Rohrzucker	Salz	Pfeffer
4 Eier	200 g Langkornreis	800 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	2 EL Blattpetersilie
einige Chilifäden		

Aprikosen in einer Schale mit heißem Wasser bedecken. Äpfel waschen, abtrocknen, Zwiebel schälen.

Einen Apfel und die Zwiebel mit der Reibe fein reiben.

Die Hälfte der Butter zerlassen und 2 TL Currypulver zugeben, kurz andünsten, geriebenen Apfel mit Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Deckel ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann offen kochen lassen, bis eine sämige Soße entstanden ist.

Erbsen dazugeben und zugedeckt ca. 8 Minuten garen, bis die Erbsen gar sind.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone abreiben und Saft auspressen. Die andere Zitronenhälfte in feine Spalten schneiden.

Creme Fraîche unter die Erbsen rühren. Mit Currypulver, wenig Zitronensaft, -schale, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier in reichlich kochendem Wasser 7-8 Minuten kochen. Eier dann abschrecken und pellen. Eier in die Soße legen und 10 Minuten ziehen lassen.

Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser mehrmals abspülen.

Gemüsebrühe mit dem Reis, Lorbeerblatt und Nelke in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt nach Packungsanweisung gar ziehen lassen.

Den zweiten Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Achtel schneiden. Rest Butter in der Pfanne heiß werden lassen und die Apfelscheiben mit den abgetropften Aprikosen darin anbraten. Mit restlichem Currypulver bestreuen.

Erbsencurry mit den Eiern, Reis, Apfelstücken, Aprikosen, Petersilie, Zitronenspalten und Chilifäden anrichten.

Christina Richon am 25. März 2019

Feiner Grießbrei mit Ingwer-Himbeer-Kompott

Für 8 Gläschen

1 l Vollmilch	200 g Sahne	Salz
1 Vanilleschote	100 g Hartweizengrieß	70 g heller Rohrzucker
300 g TK-Himbeeren	6 g frischer Ingwer	2 EL Rohrzucker

Milch und Sahne mit einer Prise Salz in einen Topf geben.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark ausstreichen. Vanilleschote und -mark zur Milch geben und bei kleiner Hitze sacht aufkochen.

Dann den Grieß und Zucker unter ständigem Rühren in die heiße Milch einrieseln lassen. Einmal kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze 5 – 10 Minuten offen, je nach gewünschter Konsistenz, ausquellen lassen.

Die Vanilleschote entfernen.

Grießbrei in 8 heiß ausgespülte Gläser verteilen. Abkühlen lassen.

In einem kleinen Topf 2 EL Wasser erhitzen.

Himbeeren dazugeben, zugedeckt erhitzen, bis die Himbeeren gerade warm sind.

Ingwer schälen und direkt mit einer feien Reibe über die Himbeeren reiben. Die Menge nach Gusto dosieren. Mit Zucker abschmecken. Himbeerkompott und Grießbrei anrichten.

Christina Richon am 29. April 2019

Frischkäse-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	2 Eigelb
2 Eier	Salz	

Für die Füllung:

2 EL Pinienkerne	150 g getr. Öl-Tomaten	10 grüne Oliven
1/2 Bund Basilikum	100 g Ricotta	Salz
Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette	

Für den Parmesanschaum:

1 Schalotte	2 Stangen Staudensellerie	2 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	50 g Parmesan
1/2 Zitrone	Salz	Pfeffer

Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Eier und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Oliven entkernen und fein schneiden

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten, Oliven und Basilikum vermischen, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Den Teig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Die Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Füllung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen, die Zwischenräume mit Wasser bepinseln. Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken. Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, Sahne angießen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Parmesan fein reiben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Parmesan zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermischen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken, Salz und Pfeffer.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten.

Mit Hilfe des Stabmixers die Parmesansauce aufschäumen und die Ravioli damit überziehen.

Sören Anders am 08. März 2019

Gefüllte Champignons mit Couscous und Minze-Joghurt

Für 4 Personen

2 EL Rosinen	25 g getrock. Tomaten	12 Riesenchampignons
2 junge Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Minze
$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	2 Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
125 g Feta	1 Ei	500 g Zucchini
1 Bio-Zitrone	2 Schalotten	130 g Instant-Couscous
200 ml Gemüsebrühe	2 TL Ras-el-hanout	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1,5 EL Sesamsamen	4 Stängel frische Minze	300 g Joghurt
2 EL Pistazienkerne	40 g Butter	Piment-d'Espelette

Kirschen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen und fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.

Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf's heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

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

Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.

Eingeweichte Tomaten und Kirschen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Kirschen unter den Couscous rühren.

Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe auf's Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.

Die Zucchini-scheiben zwischen die Pilze auf's Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem

Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.

Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.

Champignons mit Zucchini-scheiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 27. Mai 2019

Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur, Petersilie-Minze-Salat

Für 4 Personen

Für die Spitzpaprika:

2 Spitzpaprika	200 ml Geflügelfond	1 TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	$\frac{1}{2}$ TL Salz	4 EL Olivenöl
70 g Bulgur	80 g Feta	2 Zweige Minze

Für den Limettenjoghurt:

1 Bio-Limette	250 g türk. Joghurt (10%)	2 EL Olivenöl
Salz	Cayennepfeffer	

Für den Petersilie-Minze-Salat:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 EL Balsamico	2 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker		

Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren und vom Kerngehäuse und den weißen Innenwänden befreien.

Den Geflügelfond mit Curry, Ras el Hanout, Salz und der Hälfte vom Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bulgur hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprika mit dem Bulgur füllen, den Feta zerbröseln und darüber verteilen. Paprika in eine feuerfeste Form geben und 12 Minuten im Ofen garen.

Für den Limettenjoghurt die Limette heiß abwaschen. Etwas Schale abreiben und unter den Joghurt rühren.

Limettensaft auspressen und mit dem Olivenöl zum Joghurt geben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Salat die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Kurz vor dem Servieren die Kräuterblätter mit der Vinaigrette marinieren.

Für den Paprika Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und Minzeblättchen darauf streuen.

Gefüllten Spitzpaprika mit dem Petersilien-Minze-Salat und dem Limettenjoghurt anrichten.

Ali Güngörmüs am 19. Juni 2019

Grüne Bohnen mit Honigzwiebeln und Fächer-Kartoffeln

Für 4 Personen

850 g Kartoffeln, festk.	3 Zweige Rosmarin	3 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	feines Meersalz	1 kg grüne Bohnen
1 Bund Bohnenkraut	1 rote Zwiebel	1 TL Honig
1 EL Balsamico		

Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Messer alle zwei Millimeter bis fast nach unten einschneiden, so dass die Kartoffel noch zusammenhält. Die eingeschnittenen Kartoffeln in eine backofenfeste Form legen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzwicken und diese in die Kartoffeln stecken. Die Knoblauchzehen schälen und zu den Kartoffeln geben.

Die Kartoffeln mit 3/4 vom Olivenöl übergießen, mit Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen

40-45 Minuten knusprig braun garen.

Die Bohnen waschen und putzen, die spitzen Enden mit einem kleinen Messer von beiden Seiten abschneiden.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Bohnen im kochendem Wasser garen, sie sollten noch einen leichten Biss haben. Dann abschütten, in Eiswasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Honig dazugeben und mit Balsamico ablöschen.

Die abgetropften Bohnen mit dem Bohnenkraut zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und darin vermengen, mit Salz abschmecken.

Die Bohnen mit den Kartoffeln anrichten und genießen.

Theresa Baumgärtner am 17. Juni 2019

Gurken-Minz-Taboulé mit Würzjoghurt

Für 4 Personen

Für den Taboulé:

800 ml Gemüsebrühe	200 g Bulgur, grob	2 Salatgurken
Salz	1 Prise Zucker	60 ml Olivenöl
80 g Mandeln	80 g getrock. Aprikosen	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	3 EL Berberitzen	2 Bio-Zitronen

Für den Würzjoghurt:

1/2 Bund Dill	1 Knoblauchzehe	1 TL getroc. Rosenblütenblätter
1 Prise Kardamom	1 Prise Sumach	1 Prise Koriander, gemahlen

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Bulgur einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den gekochten Bulgur auf ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.

Die Gurken waschen. Eine Gurke zur Hälfte mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen hobeln. Den Rest und die übrige Gurke klein würfeln. Die Gurkenstreifen für die Dekoration beiseite stellen.

Die klein gewürfelten Gurken mit Salz und einer Prise Zucker würzen und 1/3 vom Olivenöl marinieren.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Aprikosen klein schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Bulgur, Mandeln, Aprikosen, Berberitze, Petersilie und Minze zu den Gurkenwürfeln geben und vermischen.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Bulgursalat geben und gut untermischen, abschmecken.

Für den Würzjoghurt Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Joghurt mit Knoblauch, Dill und Rosenblütenblättern mischen, mit Kardamom, Sumach und Koriander würzen.

Taboulé auf Teller geben, die Gurkenstreifen dekorativ dazu geben, den Würzjoghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juni 2019

Indischer Linsen-Gemüse-Topf

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 EL natives Kokosöl	5 Karotten
2 rote Paprikaschoten	4 Datteln ohne Kern	100 g getrocknete Aprikosen
200 g rote Linsen	10 g frischer Ingwer	1 TL Salz
400 ml Kokosmilch (Dose)	600 ml Tomatenpulpe	5 Stiele frischer Koriander
200 g Naturjoghurt	1 TL gemahlener Zimt	½ TL Cayennepfeffer
1 TL heller Balsamicoessig		

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Paprika zu den Schalotten geben und mit andünsten.

Die Datteln und Aprikosen in feine Würfel schneiden. Linsen in ein feines Sieb geben, lauwarm abspülen und abtropfen lassen. Linsen, Datteln und Aprikosen unter das Gemüse mischen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Gemüse und Früchte mit Ingwer und Salz würzen.

Kokosmilch und Tomatenpulpe zugeben und alles mit 100 ml Wasser aufgießen. Sacht aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Koriander abspülen, trocken schütteln und zerzupfen. Joghurt glattrühren.

Kurz vor dem Servieren das Linsen-Dal mit Zimt, Cayennepfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Joghurt und Koriander dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 04. Februar 2019

Käse-Spätzle

Für 4 Personen

250 g Weizenmehl	4 Eier	Salz
250 g Bergkäse	1 mittelgroße Zwiebel	4 EL Butter
Pfeffer	250 ml Schlagsahne	150 ml Milch

Das Mehl, die Eier und eine Prise Salz in eine große Schüssel geben und alles mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verschlagen. Den Teig solange schlagen, bis dieser Blasen wirft. Tipp: Man kann den Teig auch aus 2/3 Weizenmehl und 1/3 Hartweizenmehl herstellen. Tipp: Man kann den Teig auch mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Mithilfe einer Spätzlepresse oder eines Spätzlebretts samt Schaber den Teig in das kochende Wasser drücken bzw. schaben, dabei das Brett immer wieder ins heiße Wasser tauchen. Die Spätzle 2-3 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und für 1-2 Minuten in kaltem Wasser abschrecken.

Die abgeschreckten Spätzle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Den Käse grob reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf die restliche Butter erhitzen und darin die Spätzle unter Rühren kurz anbraten.

Die Sahne und die Milch angießen und untermischen. Dann die Käsewürfel unterheben.

Die Käsespätzle anrichten. Dazu passt sehr gut Feld- oder Endiviansalat mit einer leichten Vinaigrette.

Simon Tress am 08. Februar 2019

Kraut-Strudel mit Feldsalat

Für 4 Personen

Für den Strudelteig:

240 g Mehl 1 Prise Salz 3 EL Rapsöl

Für die Füllung:

500 g Weißkohl 2 g Kümmel 2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl 2 EL Schnittlauchröllchen Salz
Pfeffer 30 g Butter 30 g Mehl
200 g Schmand 4 Eier Salz, Pfeffer

Für den Salat:

150 g Feldsalat 1 TL Honig 1 TL Senf
2 EL Essig 2 EL Sonnenblumenöl 2 EL Walnussöl
Salz Pfeffer

Für den Strudelteig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, 1 EL Öl und 1/8 l lauwarmes Wasser verquirlen, zugeben und alles zu einer glatten elastischen Teigkugel kneten. Den Teig in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

Weißkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und fein hobeln. Mit Kümmel und Salz kräftig würzen, durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin gut anrösten. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Den Schmand unter ständigem Rühren zugeben und dicklich einkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach Eier unter die Schmandmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kohl sehr gut abtropfen lassen. Die Schmandmasse, Röstzwiebeln und Schnittlauch unterheben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).

Ein großes sauberes Leinen- oder feines Baumwolltuch auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, fein mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig auf dem Tuch möglichst dünn rechteckig ausrollen.

Dann mit den Händen (Handrücken nach oben) vorsichtig unter den Teig fahren und die Teigplatte über die Handrücken sehr dünn etwa 40 x 50 cm groß ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten, damit der Teig nicht reißt.

Den Strudelteig dünn mit etwas Öl bestreichen. Die Krautmasse längs an einem Ende des Strudelteigs auflegen. Teig und Belag mit Hilfe des Tuchs zu einem Strudel aufrollen. Teigenden unter den Strudel klappen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit übrigem Öl oder Butter bestreichen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen den Salat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern.

Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf vier Teller verteilen, das Dressing überträufeln.

Den Strudel aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen. Anschneiden und zum Salat anrichten.

Rainer Klutsch am 11. Januar 2019

Kräuter-Mascarpone-Tarte

Für 4 Personen

Für den Teig:

125 g Weizenmehl (Type 550)	½ TL Salz	Muskat
60 g kalte Butter	1 Ei (Größe L)	1 Eigelb

Für die Mascarponecreme:

30 g gemischte Frühlings-Kräuter	Salz	250 g Mascarpone
2 Eigelb (Größe L)	2 Eier (Größe L)	1 TL Bio-Zitronenschale

Für den Belag:

1 Bund Radieschen	2 Möhren	1 Bund Lauchzwiebeln
Kokosöl	Fleur de Sel	2 TL Bio-Zitronenschale
2 TL Zitronensaft	2 TL Agavensirup	frischer Kerbel

Löwenzahn

außerdem:

Backpapier	Hülsenfrüchte
------------	---------------

Für den Teig Mehl, Salz und Muskat in eine Schüssel geben.

Die Butter in Stückchen hinzufügen und mit der Küchenmaschine oder mit Händen rasch zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Zum Schluss das Ei dazugeben und kurz weiterkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 15 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Tarteform einfetten. Den Teig auf wenig Mehl gleichmäßig dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Den Teig mit einem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchte zum Bildbacken auffüllen. Den Boden ca. 10 Minuten „blind“ vorbacken.

Die Form auf ein Kuchengitter setzen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen.

Den leicht vorgebackenen Teig mit verquirltem Eigelb einstreichen. Bei gleicher Backtemperatur weitere 10 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für die Mascarponecreme Kräuter verlesen, abspülen, trockenschütteln. Kräuter, 1 großzügige Prise Salz, Mascarpone, Eigelbe, Eier und Zitronenschale zu einer Creme mixen.

Die Mascarponecreme auf den vorgebackenen Tarteboden füllen. Weitere 25-30 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen.

Währenddessen das Gemüse putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen evtl. halbieren, Möhren in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln in gleichmäßige Stücke schneiden.

In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen.

Möhren, Radieschen und Lauchzwiebeln im heißen Öl unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten.

Das Gemüse mit Fleur de Sel, Zitronenschale, Zitronensaft und Agavensirup abschmecken und durchschwenken.

Die Tarte aus dem Backofen nehmen und dekorativ mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Nach Belieben mit frischem Kerbel und Löwenzahn garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 15. April 2019

Kräuter-Pfannkuchen-Päckchen mit Pilzen und Tomaten-Soße

Für 4 Personen

600 g Champignons	1 Bundglatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
1 Bund Schnittlauch	3 Schalotten	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	150 g Mehl
40 g flüssige Butter	2 Eier	400 ml Milch
250 g Pelati-Tomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	Butter	

Die Pilze putzen und würfeln.

Petersilie und Kerbel abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln. Die Hälfte der Schnittlauchhalme beiseitelegen, die restlichen Halme fein schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Hälfte der Schalotten zugeben und andünsten, Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten, zuletzt die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie untermischen. Pfanne vom Herd ziehen und die Pilze abkühlen lassen.

Für die Pfannkuchen Mehl, flüssige Butter, Eier, Milch und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Fein geschnittenen Schnittlauch, Kerbel und restliche Petersilie untermischen bzw. untermixen.

In einer großen Pfanne mit wenig Butterschmalz aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für die Tomatensauce die Pelati-Tomaten grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen, Knoblauch und die Tomaten zugeben. Thymianzweig abrausen und mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatensauce ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pfannkuchen in kleine gebutterte Souffléformen oder Kaffeetassen einlegen.

Die Pilze einfüllen, die Pfannkuchen oben zusammenfassen und mit Schnittlauchhalmen zusammenbinden.

Im vorgeheizten Backofen die Pfannkuchen-Päckchen ein paar Minuten erwärmen und leicht kross backen.

Die Tomatensauce abschmecken, den Thymianzweig entfernen. In tiefe Teller etwas Tomatensauce geben und die Pfannkuchen-Päckchen darauf anrichten.

Otto Koch am 09. Mai 2019

Linsen-Salat mit Käsebörek

Für 4 Personen

4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	100 g rote Linsen
100 g schwarze Linsen	Salz	1 Msp. Kurkuma
1 rote Zwiebel	2 Möhren	3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Salzzitrone	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	1 Bund Minze	1 Zitrone
100 g Schafskäse	1 Pck. Yufkablätter	Sonnenblumenöl

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Linsen getrennt in gesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen 1 Msp. Curcuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

Salzzitrone fein schneiden.

Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. 7.

Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Linsen mit dem Gemüse, Koriander und Minze und der Salzzitrone mischen, Saft und Abrieb einer Zitrone und restliches Olivenöl dazugeben.

Für den Käsebörek Schafskäse mit der gehackten Petersilie mischen und jeweils etwas längs am Ende eines Yufka-Blattes verteilen. Die rechte und linke Ecke des Teigblattes leicht einklappen. Dann den Teig vom breiten Ende zur Spitze hin aufrollen. Die Böreks nicht zu fest rollen, dann platzen sie beim Frittieren und der Käse läuft raus. Die letzte Teigspitze leicht anfeuchten und das Röllchen verkleben.

In einer Pfanne einen Daumen breit Sonnenblumenöl einfüllen, erhitzen und die Röllchen von allen Seiten goldbraun braten.

Käsebörek zum Linsensalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. März 2019

Omelett und anderes vom Ei

Für 4 Personen

Für das Omelett:

8 Eier 4 EL Sahne etwas Salz
80 g Butter

Für das Eibrot:

4 hart gekochte Eier 1 TL Apfelessig 1 EL Gemüsebrühe
2 TL grober Senf 1 TL Tomatenmark 1 Prise Meersalz
2 TL eingek. Apfelsaft 3 EL Olivenöl 1 Schalotte
1 EL Kapern (in Lake) (2 Sardellen (in Öl)) $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Prise Pfeffer 4 Halme Schnittlauch 200 g Vollkornbrot, in Scheiben
Olivenöl

Für das Ei im Glas:

1 EL kalte Butter 4 Eier Meersalz
4 Halme Schnittlauch Pfeffer 4 TL Parmesanspäne

Außerdem:

4 Gläser mit Deckel

Für das Omelett pro Person 2 Eier mit 1 EL Sahne oder 10 g Butterstückchen und einer Prise Salz glatt quirlen.

In einer kleinen Pfanne portionsweise 20 g Butter erhitzen. Die Eier zugießen und gleichmäßig über die ganze Fläche verteilen. Backen, bis die Oberfläche stockt, aber noch feucht ist.

Dann entweder mit einem Pfannenwender überklappen oder von beiden Seiten zusammenschieben und auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Nach und nach die weiteren Omeletts braten. Das Omelett möglichst sofort servieren, damit es locker und heiß auf den Tisch kommt.

Für die Ei-Brote: Für die Sauce Gribiche die Eier pellen, halbieren und die Eigelbe herauslösen. Die Eigelbe im Mörser mit Essig, Gemüsebrühe, Senf, Tomatenmark, 1 Prise Meersalz und Apfelsüße fein mörsern.

In eine Schüssel umfüllen, das Olivenöl langsam einlaufen lassen und alles verrühren, bis eine glatte Emulsion entsteht.

Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Kapern und Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und fein hacken.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken.

Cornichons und Eiweiß sehr fein würfeln und mit Schalotte, Kapern, Sardellen und ca. 2 EL Petersilie unter die Eigelbmasse mischen.

Die Sauce Gribiche mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Sauce Gribiche auf den Brotscheiben verteilen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die belegten Eierbrote mit übriger Petersilie und dem Schnittlauch bestreuen. Tipp: Dazu passen auch Gurken- und Tomatenscheiben.

Für die Eier im Glas den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen.

Die Gläser mit der Butter gründlich austreichen.

Die Eier aufschlagen und aus der Schale vorsichtig in die Gläser gleiten lassen, dabei darf das Eigelb nicht verletzt werden.

Mit Meersalz würzen.

Die Gläser mit hitzebeständiger Folie oder passenden Deckeln verschließen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen.

Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Eier im Glas mit Pfeffer würzen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Parmesanspänen garniert servieren. Tipp: Man kann die Eier statt im Backofen natürlich auch im Wasserbad garen. Dafür einen niedrigen Topf mit so viel Wasser füllen, dass die Gläser höchstens zu zwei Dritteln in Wasser stehen. Das Wasserbad erhitzen, die Gläser hineinstellen und die Eier etwa 7 Minuten sacht siedend garen.

Tarik Rose am 12. April 2019

Parmesan-Soufflé mit Asia-Salat

Für 4 Personen

Für den Gemüsesalat:

350 g Weißkohl	1 Möhre	1 Zucchini
12 Shiitake-Pilze	1 gelbe Paprika	1 EL Haselnussöl
Salz	Stück frischer Ingwer	1 EL Sojasauce
1 EL Korianderblättchen		

Für das Dressing:

40 ml weißer Balsamico	1 Limette (Saft)	1 EL Honig
Salz	Piment-d'Espelette	60 ml Olivenöl

Für das Shiitake-Pesto:

200 g Shiitake-Pilze	100 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Für das Parmesan-Soufflée:

100 g Butter	5 Eigelb	250 g Sauerrahm
120 g Mehl	250 g geriebener Parmesan	5 Eiweiß
Salz	Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker

Für den Asia-Gemüsesalat das Gemüse putzen, ggf. schälen. Die Stiele aus den Pilzen drehen. Pilze abreiben. Paprika mit einem Sparschäler fein schälen. Ingwer schälen.

Gemüse und Pilze in etwa 2 cm lange, feine Streifen schneiden. Ingwer fein hacken.

Haselnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse, Pilze und Ingwer darin unter Wenden mit noch leichtem Biss andünsten. Mit Salz und Sojasauce würzen.

Für das Dressing Essig, Limettensaft, Honig, Salz und Piment d'Espelette verrühren. Das Öl untermixen.

Gemüsestreifen und Dressing mischen, auskühlen lassen.

Für das Pesto die Pilze putzen, Stiele ausdrehen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden anbraten, würzen.

Pilze und restliches Olivenöl fein mixen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Pilz-Pesto mischen, abschmecken.

Für das Parmesan Soufflé den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: Stufe 2-3).

Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm untermixen, würzen. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.

Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.

Souffléförmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter austreichen. Jeweils etwa 1 cm hoch Shiitake-Pesto einfüllen, die Soufflémasse darauf verteilen, sodass die Förmchen etwa gut zur Hälfte gefüllt sind. Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 in Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflé 15-20 Minuten goldbraun backen.

Den Gemüsesalat nochmals abschmecken. Koriander überstreuen.

Parmesan-Soufflés in den Förmchen direkt aus dem Ofen auf Tellern anrichten. Den asiatischen Gemüsesalat dazu servieren.

Jörg Sackmann am 29. Januar 2019

Pfannen-Focaccia mit Basilikum-Creme, gebratene Tomaten

Für 4 Personen

Für die Pfannen-Focaccia:

20 g Hefe	1 TL Zucker	150 ml Wasser
250 g Weizenmehl Type 405	Salz	3 EL Olivenöl
Olivenöl	grobes Salz	

Für das Gemüse und Belag:

20 Kirschtomaten	Salz	700 g Saubohnen
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	125 g Büffelmozzarella
50 g Pinienkerne		

Für die Kräutercreme:

1 Bund Basilikum	3 Zweige rotes Basilikum	4 EL Olivenöl
200 g Mascarpone	Salz	

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und Wasser verrühren. Mehl zugeben, zu einem Teig mischen und 10 Minuten gehen lassen.

Dann Salz und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Die Tomaten in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und die Haut abziehen.

Die Bohnenkerne aus der Schote puhlen. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend abschütten. Die Haut der Bohnenkerne entfernen.

Die Bohnenkerne leicht salzen und mit der Hälfte vom Olivenöl marinieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die abgezogenen Tomaten darin anbraten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Für die Kräutercreme grünes und rotes Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzapfen. Rote Blätter für die Dekoration zur Seite stellen.

Grüne Basilikumblätter mit Olivenöl fein pürieren. Mascarpone mit Basilikumpüree mischen und mit Salz abschmecken.

Mozzarella in Stücke schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Teig in Portionen aufteilen und dünn ausrollen, in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Brotfladen mit grobem Salz bestreuen.

Brot zurecht schneiden, die Kräutercreme darauf geben und mit Mozzarella, Tomaten, Bohnen, Pinienkernen und rotem Basilikum belegen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juni 2019

Reibekuchen

Für 4 Personen

Für das Kompott:

4 säuerliche Äpfel 2 EL Zucker 80 ml Apfelsaft

Für den Kräuterquark:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 100 g saure Sahne
250 g Magerquark Salz Pfeffer

Für die Reibekuchen:

700 g Kartoffeln, vorw. festk. 1 kleine Zwiebel 1 Ei
Salz 1 Prise Muskat 5 EL Butterschmalz

Für das Apfelkompott die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Obstviertel in grobe Stücke schneiden.

In einem großen Topf Zucker zu hellem Karamell schmelzen, die Obststücke zugeben, mit Apfelsaft ablöschen und weichkochen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Kräuter mit saurer Sahne und Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Das weich gekochte Obst fein pürieren und mit Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.

Den Kartoffelsaft abschütten und die abgesetzte Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

In einer Pfanne portionsweise reichlich Butterschmalz erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin nach und nach goldbraune Reibekuchen ausbacken.

Reibekuchen wahlweise mit Apfelmus und Kräuterquark servieren.

Sören Anders am 26. April 2019

Reis-Bällchen mit Orangen-Salat

Für 4 Personen

Für die Reisbällchen:

2 Zwiebeln	Olivenöl	300 g Risottoreis
1/2 l Geflügelbrühe	50 ml trockener Weißwein	2 EL Butter
50 g frisch geriebener Parmesan	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
200 g Scamorza-Käse	100 g Lardo	Salz, Pfeffer
Zucker	2 Eier	100 g Paniermehl
1 l Frittieröl	1 Bund Basilikum	

Für den Orangensalat:

2 Orangen	Salz	Zucker
Pfeffer	1 rote Zwiebel	8 schwarze Oliven
2 Zweige Thymian	Olivenöl	

Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Risottoreis zugeben und unter Rühren glasig andünsten. Brühe erhitzen.

Sobald der Reis glasig glänzt, den Weißwein angießen und unter Rühren etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade soviel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die übrige Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern.

Den Reis auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und maximal handwam abkühlen lassen.

Für die Füllung die übrige Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Thymian abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und untermischen, abkühlen lassen.

Scamorza und Lardo fein würfeln. Beides mit den Zwiebelwürfeln mischen.

Jeweils etwa einen Esslöffel Reis abstechen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Reis darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reisbällchen rundherum gleichmäßig paniert sind.

Für den Salat Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Oliven und Zwiebelringe auf den Orangenscheiben verteilen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian überstreuen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.

In einer Pfanne ca. 2 cm hoch Frittieröl erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Arancini, Salat und Basilikum anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 23. Januar 2019

Risoni-Nudel-Salat mit Gemüse, gegrillte Feta-Aprikosen

Für 4 Personen

200 g Risoni	100 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
250 g Kirschtomaten	200 g Salatgurke	100 g roter Spitzpaprika
10 Stiele Blattpetersilie	3 Stiele Minze	1 Bio-Zitrone
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1/2 TL Sumach	1 Prise Rohrzucker
8 Aprikosen	125 g Ziegenfeta	1 Zweig Thymian
2 TL Honig	1 Prise Zimtpulver	2 EL Pinienkerne
1 Prise Piment-d'Espelette		

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abschütten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauchzehe und die Zwiebeln fein schneiden.

Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen, Paprika klein schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und klein schneiden. Tomaten vierteln.

Petersilie und Minze abrausen, trocken schütteln. Blattpetersilie mit den Stielen fein schneiden. Von der Minze die Blättchen abzupfen und diese ebenfalls klein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Gekochte Nudeln in eine große Salatschüssel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gurke, Paprika und Kräuter untermengen. Etwas Zitronensaft und -schale, Kreuzkümmel und die Hälfte vom Olivenöl dazugeben. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Backofengrill auf 250 Grad vorheizen.

Die Aprikosen waschen und halbieren, dabei entsteinen.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln. Die Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen.

Den Feta würfeln und auf den Aprikosen verteilen. Mit restlichem Olivenöl und Honig beträufeln. Mit Zimtpulver, Thymianblättchen und Pinienkernen bestreuen.

Unter dem Ofengrill die Aprikosen ca. 3-5 Minuten garen, bitte den Gargrad überwachen, da es sehr schnell geht.

Den Nudelsalat auf Teller verteilen, gegrillte Aprikosen daraufsetzen und mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 24. Juni 2019

Rote-Bete-Forellen-Tatar mit Kartoffel-Karotten-Rösti

Für 4 Personen

500 g gegarte Rote Bete	1 Lauchzwiebel	4 EL Apfelessig
5 EL Rapsöl	1 TL scharfer Senf	Kräutersalz
Pfeffer	1 Prise Zucker	3 EL abgez. Mandelkerne
350 g festk. Kartoffeln	350 g Möhren	1 säuerlicher Apfel
50 g Mehl	30 g Hartweizengrieß	3 Eier
$\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
5 EL Rapsöl	125 g geräuch. Forellenfilets	200 g Schmand
3 EL Schnittlauchröllchen		

Rote Bete eventuell abtropfen lassen, dann in sehr kleine Würfel schneiden.

Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen. Grüne Teile der Zwiebel in feine Ringe schneiden. Übrige Zwiebel fein würfeln.

Essig mit Öl, Senf, Kräutersalz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Rote Bete und Lauchzwiebel untermengen und ziehen lassen.

Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelgrob hacken.

Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln.

Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und ebenfalls raspeln.

Kartoffeln, Möhren und Apfel in einer Schüssel mischen. Mandeln, Mehl, Grieß, Eier, Muskatnuss, Koriander und Kreuzkümmel gründlich untermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Backofen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen.

Z. B. mit einem Eisportionierer jeweils eine Portion von der Röstmasse abnehmen und in die Pfanne setzen. Masse mit einem Löffel etwas andrücken. Auf beiden Seiten knusprig backen. Mit dem restlichen Röstiteig genauso verfahren. Rösti bis zum Servieren im Backofen warmhalten.

Rote-Bete-Tatar nochmals abschmecken. Forellenfilets in kleine Stücke zupfen.

Jeweils einen Portionerring (Durchmesser ca. 6 cm) auf einen Teller setzen. Ca. 2 EL Rote-Bete-Tatar einfüllen. Etwas Forellenfilet auf dem Tatar verteilen. 1 EL Schmand und einige Schnittlauchröllchen darauf geben. Mit Rote-Bete-Tatar abschließen. Portionerring vorsichtig abnehmen. Übrige Zutaten auf 3 weitere Teller schichten.

Rote-Bete-Tatar, Rösti, restlichen Schmand und Schnittlauchröllchen anrichten. Tipp: Wer dieses Gericht vegetarisch servieren möchte, schichtet das Tatar ohne Räucherforelle ein.

Christina Richon am 08. April 2019

Safran-Blumenkohl mit Mandel-Bulgur

Für 4 Personen

1 Zwiebel	Butterschmalz	200 g grober Bulgur
1 Prise gemahl. Kardamom	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	1 l Gemüsebrühe
100 g Mandeln	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	grobes Meersalz
1 Blumenkohl (1,2 kg)	2 Prisen Safranfäden	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	Pfeffer	200 g griech. Joghurt (10%)

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bulgur einstreuen. Etwas Kardamom und Kreuzkümmel zugeben. Mit etwas mehr als der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Inzwischen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.

Kurz vor Ende des Röstvorgangs die Hälfte der Butter und etwas grobes Salz zugeben. Mandeln auf einen Teller geben.

Den Blumenkohl putzen, in feine Röschen teilen. Blumenkohlröschen in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In eiskaltem Wasser kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.

In der Pfanne restliche Butter schmelzen. Safran fein mörsern und zugeben. Etwas Gemüsebrühe angießen.

Die Blumenkohlröschen zugeben und alles offen unter Schwenken erhitzen und bissfest garen, bis die Brühe verdampft ist. Dann den Kohl noch kurz rösten.

Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Petersilien- und Korianderblättchen abzupfen.

Kräuter und 2 Spritzer Gemüsebrühe fein pürieren. Kräuterpüree und Mandeln unter den Bulgur mischen, abschmecken.

Den Joghurt mit Salz abschmecken.

Geröstete Blumenkohlröschen und Kräuter-Bulgur auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Joghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2019

Salat von gebratenen Semmelknödeln, Radieschen, Spinat

Für 4 Personen

100 g Frühstücksspeck (Bacon)	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
4 EL milder Weißwein-Kräuteressig	1 TL scharfer Senf	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	12 mittelgroße Radieschen
200 g zarter junger Spinat	750 g gekochte Semmelknödel	Olivenöl

Speck in einer beschichteten Pfanne unter Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer gründlich verquirlen. Die Schalottenwürfel und Petersilie unterrühren.

Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Spinat verlesen, die Stiele entfernen. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. 6 Die Semmelknödel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen oder zwei mittleren Pfannen erhitzen. Die Semmelknödelscheiben darin unter Wenden von beiden Seiten braten.

Spinat, Radieschen und etwa der Hälfte der Vinaigrette mischen.

Knödelscheiben jeweils kreisrund auf 4 Teller anrichten. Gleichmäßig mit der übrigen Vinaigrette beträufeln.

Salat und Radieschen in der Mitte platzieren. Mit den Speckscheiben garniert servieren.

Otto Koch am 11. April 2019

Schwäbische Laubfrösche mit Pastinaken gefüllt

Für 4 Personen

Für die Laubfrösche:

2 Zwiebeln	4 mittelgroße Pastinaken	2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe	200 g Sahne	60 g Parmesan
1 Stiel Thymian	2 Eigelb	Meersalz
Pfeffer	Muskatnuss	1 Brötchen vom Vortag
8 große Mangoldblätter	3 EL Butterschmalz	

Für die Sauce Hollandaise:

100 g Butter	200 ml Weißwein	2 EL Apfelessig
4 Eigelb	Salz	Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Pastinaken putzen, schälen und in kleine Würfelchen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Pastinakenwürfel zu den Zwiebeln geben und mit andünsten.

Mit Gemüsebrühe auffüllen und alles zugedeckt sacht weichkochen.

Die Pastinakenwürfel abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Brühe anderweitig, z. B. für eine Suppe, verwenden.

Die weich gegarteten Pastinakenwürfel und Sahne in einem Topf aufkochen. Parmesan fein reiben, einrühren und alles offen sämig einkochen.

Pastinakenmischung in einen Mixer geben und fein mixen oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

Pastinakenpüree in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Thymian abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken.

Thymian, Eigelbe, Salz, Pfeffer und Muskat unter das Pastinakenpüree mischen.

Das Brötchen fein reiben und sieben. Soviel Semmelbrösel unter die Pastinakenmasse mischen, dass diese dicklich wird.

Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, sodass sie bissfest, aber weich genug zum Füllen sind. Mangold in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen.

Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils etwas Pastinakenfüllung in die Mitte setzen. Zu Päckchen falten.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die „Laubfrösche“ mit der Naht nach unten einlegen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt etwa 3 Minuten sacht braten. Die Päckchen dann wenden und weitere 3 Minuten zugedeckt fertig braten.

Währenddessen für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf sacht bräunen, leicht abkühlen lassen.

Weißwein, Essig und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse zu binden anfängt.

Dann den Kessel vom Wasserbad nehmen. Die flüssige braune Butter nach und nach mit einem Schneebesen kräftig unter die Eigelbmasse schlagen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Laubfrösche und Sauce Hollandaise sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Vincent Klink am 04. April 2019

Spargel auf 3 Arten

Für 4 Personen

Für den klassischen Spargel:

800 g weißer Spargel Salz, Zucker 1 TL Butter

Für die Hollandaise:

2 Schalotten 200 ml Weißwein 40 ml Weißweinessig

Salz Pfeffer 120 g Butter

6 Eigelb

Für den gebratenen Spargel:

400 g grüner Spargel 1 EL Olivenöl 3 EL Butter

Zucker

Für den frittierten Spargel:

500 g weißer Spargel 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer, Mehl

1 TL brauner Zucker 1 TL Zitrone-Abrieb 2 Eier

60 g Kastenweißbrot 300 g Fett

Für den klassischen Spargel: Den Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirr oder Leinentuch wickeln und die Stangen noch kurz, bis zum Kochen, in den Kühlschrank geben.

Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und der Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 11 Minuten bissfest garen.

Für die Hollandaise: Für die Hollandaise Schalotten schälen, fein schneiden, mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen.

Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren.

Für den gebratenen Spargel: Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen halbieren, dann der Länge nach vierteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin andünsten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und goldgelb mit noch leichtem Biss braten. 1 EL Butter zugeben, unterschwenken und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Für den frittierten Spargel: Die Spargelstangen schälen, Knoblauchzehe schälen, fein schneiden. Spargel in einer flachen Schale mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, braunem Zucker und Zitronenschale würzen, ca. 10 Minuten marinieren.

Die Eier verquirlen, das Kastenweißbrot fein reiben.

Den Spargel in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich im geriebenen Brot wälzen.

Die Spargelstangen in einem Topf (oder Fritteuse) mit 160 Grad heißem Fett ausbacken, bis sie außen goldgelb sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die verschiedenen Spargelvarianten anrichten und genießen.

Sören Anders am 03. Mai 2019

Spinat-Knödel mit Käse-Soße

Für 4 Personen

Für die Spinatknödel:

200 g frische Blattspinat	175 g Brötchen (vom Vortag)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Butter	100 ml Milch
1 Prise Muskat	30 g Bergkäse	2 Eier
30 g Topfen (Quark)	Meersalz	Pfeffer

Für die Portweinzwiebeln:

2 rote Zwiebeln	25 g Butter
100 ml Portwein	1 Lorbeerblatt
	1 Zweig Rosmarin

Für die Käsesauce:

2 Zwiebeln	10 Champignons	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	2 EL Mehl	110 ml Weißwein
260 ml Milch	250 g Frischkäse	1 EL scharfer Senf
140 g Bergkäse, gerieben	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Den Spinat waschen, putzen und gut trocken schütteln.

Die Brötchen in grobe Würfel schneiden und in einem Zerkleinerer kurz anmixen. Spinat dazu-geben und ca. 5 Sekunden mit den Brötchen zusammen mixen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten.

Die Milch mit dem Muskat erwärmen. Den Bergkäse reiben.

Die Spinat-Brot-Brösel in eine Schüssel geben, die warme Milch angießen. Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, Eier, Topfen und Bergkäse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Masse ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Dann mit feuchten Händen ca. 4 cm große Knödeln abdrehen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Knödel darin ca. 10 Minuten in siedendem Wasser garen. Tipp: Zunächst einen Probeknödel abdrehen und garen. Wenn der Knödel zerfällt, noch Semmelbrösel zum Teig geben, ist er zu fest, evtl. noch Ei oder etwas Milch untermengen.

Für die Portweinzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen und die roten Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Portwein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen.

Lorbeerblatt und Rosmarin zugeben und eine Minute weiter kochen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden.

In einer Sauteuse oder tiefen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin ohne Farbe anschwitzen, salzen, mit Mehl abstauben, kurz durchrühren. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

Die Milch zum Saucenansatz geben, weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Dann den Frischkäse unterrühren, dabei sollte die Sauce nicht mehr kochen. Senf und geriebenen Bergkäse unterrühren und abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.

Spinatknödel mit der Käsesauce und den Portweinzwiebeln anrichten.

Andi Schweiger am 15. März 2019

Spinat-Rolle mit Kartoffel-Kräuter-Füllung

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	200 g frischer Babyspinat
300 ml Milch	8 Eier	2 EL Maisstärke
1 Prise Muskat	Butterschmalz	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Dill	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Butter
200 g Ziegenfeta	500 g Brokkoli	1 Zitrone
4 EL Olivenöl	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Spinat waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Spinat zur Milch geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Die Spinatmilch mit den Eiern verquirlen, Maisstärke untermischen und den flüssigen Teig mit Salz und Muskat würzen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken, dabei den Teig jeweils etwa 5 mm hoch in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und bei milder Hitze die Pfannkuchen ausbacken.

Auf die Arbeitsplatte ein sauberes Geschirrtuch ausbreiten und darauf ein Bogen Backpapier legen. Das Backpapier mit den Pfannkuchen leicht überlappend auslegen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch die Presse drücken. Butter und die fein geschnittenen Kräuter untermischen. Die Hälfte vom Ziegenfeta hineinbröseln, die Masse mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

Die Kartoffelmasse der Länge nach auf die vorbereiteten Pfannkuchen aufspritzen und dann mit Hilfe des Backpapiers und Geschirrtuchs zu einer Roulade aufrollen. Die Roulade ca. 1 Stunde kaltstellen.

In der Zwischenzeit Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk ebenfalls zurechtschneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser Brokkoliröschen und -strunk blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit $\frac{3}{4}$ vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und Brokkoli damit marinieren.

Restlichen Käse mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Die Spinat-Kartoffelrolle aufwickeln und in Scheiben schneiden, mit Brokkoli und übrigem Feta anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 15. Mai 2019

Süßkartoffel-Gratin mit Winter-Salat

Für 4 Personen:

Für das Gratin:

850 g Süßkartoffeln	4 Knoblauchzehen	12 frische Salbeiblätter
Meersalz	frischer Pfeffer	250 g Sahne

Für den Salat:

200 g Feldsalat	1 rote Zwiebel	2 EL Balsamico-Essig
2 TL Honig	Meersalz	Pfeffer
½ Knoblauchzehe, gepresst	4 EL Olivenöl	20 g Walnüsse
30 g Parmesan		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mit dem Küchenhobel in feine, ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen und in feine Streifen schneiden.

Süßkartoffeln, Knoblauch, Hälfte Salbei, etwas Salz und frischen Pfeffer vermengen und in einer ofenfesten Form in mehreren Reihen dicht an dicht aufschichten. Die Form abdecken und das Gratin ca. 45 Minuten im heißen Ofen auf mittlerer Schiene garen.

Dann die Form aus dem Ofen nehmen. Die restlichen Salbeiblätter auf den Kartoffeln verteilen, Sahne überträufeln. Gratin für weitere ca. 30 Minuten im Ofen garen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

In einer Schüssel Balsamicoessig, Honig, Fleur de Sel, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben. Den Feldsalat mit der Salatsauce beträufeln. Die Walnusshälften und den gehobelten Parmesan dekorativ darüberstreuen.

Gratin aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, in Portionen teilen und zum Salat servieren.

Theresa Baumgärtner am 18. Februar 2019

Tagliatelle mit Limetten-Sahne-Soße

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

225 g Instant-Mehl (405)	75 g Hartweizengrieß	Salz
3 Eier (Gr. M)	Mehl	Salz
1 EL Butter		

Für die Sauce:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
3 Bio-Limetten	20 g Butter	200 g Sahne
200 g Ziegenfrischkäse	Salz	Pfeffer

außerdem:

1 Bund Rucola (Rauke)	Parmesan
-----------------------	----------

Für den Nudelteig Mehl, Grieß und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Eier und eventuell 2–3 EL Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist er noch zu klebrig, etwas mehr Mehl unterkneten, ist er zu trocken, noch etwas Wasser zugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Inzwischen für die Sauce Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

Eine große Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und heiß werden lassen.

Schalottenwürfel und Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten, kurz beiseitestellen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa einen Millimeter dünn rechteckig ausrollen.

Die Teigplatte leicht bemehlen, von der Längsseite her jeweils etwa 3 Finger breit nach und nach überklappen. Den Teigstrang dann mit einem scharfen Küchenmesser in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Bandnudeln mit bemehlten Händen vorsichtig auflockern.

In einem großen Topf reichlich stark gesalzenes Wasser aufkochen.

Die Tagliatelle darin ca. 3 Minuten kochen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Eine Auflaufform mit kochend heißem Wasser ausschwenken. Die Tagliatelle mit einem Schöpflöffel aus dem Kochwasser heben und mit der Butter in die Form geben. Zugedeckt beiseitestellen.

Für die Sauce Limetten heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. $\frac{1}{2}$ Limette auspressen.

Butter und Limettenschale mit in die Pfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, zunächst Sahne und dann den Ziegenkäse unter Rühren hinzufügen.

Unter Rühren bei schwacher Hitze erhitzen, bis der Ziegenkäse geschmolzen ist.

Die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

Die Tagliatelle zur Sauce geben und alles gründlich durchschwenken. Pasta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit Rucola und frischem Parmesan bestreut servieren.

Theresa Baumgärtner am 01. April 2019

Tofu-Bratlinge mit Kräuter-Hummus

Für 4 Personen

Für den Hummus:

3 Zweige Minze	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Zitrone
250 g Kichererbsen (Dose)	1 TL Ahornsirup	2 EL Olivenöl
2 EL Tahin	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	

Für die Bratlinge:

1 kleine Zwiebel	1/2 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
100 g Karotten	1 EL Butter	250 g Tofu, natur
1 Ei	Salz	Pfeffer
2 EL Butterschmalz	50 g Semmelbrösel	

Für die Zitronen-Crème fraîche:

1/2 Bio-Zitrone	1/4 Knoblauchzehe	Salz
2 Pck. Gartenkresse		

Für den Hummus Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Abgetropfte Kichererbsen mit Kräutern, Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Für die Bratlinge die Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden oder pressen.

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

Die Karotten waschen, schälen und fein reiben.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten. Den Tofu zerbröckeln und mit den geriebenen Karotten, Ei, etwas Salz und Pfeffer sowie den andünsteten Petersilien-Zwiebel in einen Zerkleinerer oder ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen, diese rundum in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Tofubrätlinge von beiden Seiten in Butterschmalz goldgelb anbraten. 10 Für die Zitronen-Crème fraîche Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben.

Crème fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Mit der Gartenkresse bestreuen.

Die Bratlinge mit Hummus anrichten, dazu die Zitronen - Crème fraîche servieren.

Theresa Baumgärtner am 18. März 2019

Topfen-Knödel mit Ananas-Kompott

Für 4 Personen

Für die Topfenknödel:

600 g Magerquark	300 g Weißbrot ohne Rinde	120 g Butter
100 g Puderzucker	3 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Abrieb
500 ml Milch	3 EL Zucker	1 Vanilleschote

Für das Ananaskompott:

500 g frische Ananas 30 g Zucker

Für die Bröselmelze:

2 EL Zucker 3 EL Butter 3 EL Semmelbrösel

Den Quark gut abtropfen lassen. Das Brot in feine Würfel schneiden. Die Rinde vom Weißbrot kann in einem Cutter zu Bröseln zerkleinert werden, diese können später für die Bröselmelze verwendet werden.

Butter mit Puderzucker, Eiern und Zitronenschale in einem Schlagkessel schaumig schlagen. Unter die schaumig geschlagene Masse die Brotwürfel und den Quark heben, die Schüssel abdecken und die Masse im Kühlschrank mindestens 40 Minuten quellen lassen.

Für das Ananaskompott Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk entfernen. Fruchtfleisch zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. In einem Topf den Zucker goldgelb karamellisieren. 80 ml Wasser angießen und den Karamell unter Rühren wieder lösen. Ananaswürfel zugeben ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen. Dann das Kompott abkühlen lassen. Zum Garen der Topfenknödel Milch mit Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark austreichen. Vanillemark und ausgekratzte Vanilleschote in den Topf geben und alles aufkochen.

Aus der Quarkmasse mit angefeuchteten Händen Knödel formen und diese in der siedenden Vanillemilch ca. 15 Minuten sacht pochieren.

Für die Melze in einer Pfanne Zucker schmelzen, Butter einrühren und die Semmelbrösel darin wenden.

Die Knödel abtropfen lassen, anrichten. Geröstete Semmelbrösel darauf geben und das Ananaskompott dazu servieren.

Vincent Klink am 10. Januar 2019

Zucchini-Variationen

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Carpaccio:

2 runde grüne Zucchini	2 runde gelbe Zucchini	Meersalz
1/2 Bund Basilikum	2 EL Balsamico	3 EL Olivenöl

Gefüllte Zucchini:

2 Zucchini	Meersalz	1/2 Bund Schnittlauch
50 g Parmesan	150 g körniger Frischkäse	Pfeffer
2 EL Olivenöl		

Für die Gemüse-Spaghetti:

2 Zucchini	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Butter
Meersalz		

Für das Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Zum Anrichten die grünen und gelben Zucchinischeiben auf dem Teller auflegen.

Balsamico mit Olivenöl mischen und darüber träufeln, zuletzt Basilikum überstreuen.

Für die gefüllten Zucchini diese waschen, die Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Mit einem Kugelausstecher die Zucchinistücke etwas aushöhlen (nicht komplett aushöhlen).

In einem Topf mit Salzwasser die ausgehöhlten Zucchini ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Frischkäse mit Schnittlauch und der Hälfte vom Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchinistücke mit der Frischkäsemasse füllen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Olivenöl bepinseln. Die gefüllten Zucchini hineinstellen und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Zucchini im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Gemüse-Spaghetti die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden oder mit einem Messer zunächst der Länge nach in 2 dicke Scheiben und diese in 2 mm dicke Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anbraten und mit Salz würzen, Schnittlauch untermischen. Tipp: Die Zucchinispaghetti schmecken mit Pesto, Feta, Ziegenfrischkäse, warmen Kirschtomaten oder gebratenen Garnelen.

Die Variationen können wie folgt auf einem Teller serviert werden. Mit einer Gabel einige Spaghetti aufdrehen und diese mittig auf das Carpaccio geben. Die gefüllten Zucchini darum herumstellen.

Andreas Schweiger am 07. Juni 2019

Verschiedenes

Brottarte mit Lauch

Für 4 Personen

Für den Teigboden:

150 g altes Baguette-Brot 80 ml Wasser 3 EL Olivenöl
¼ TL Currypulver 2 EL Hartweizengrieß

Für die Füllung:

500 g Lauch 50 g durchwachsener Speck 50 g junger Bergkäse
3 EL Olivenöl 3 EL trockener Weißwein 2 Eier (Größe M)
200 g Sahne Salz Pfeffer
2 Prisen Muskatnuss

Für den Salat:

200 g Feldsalat 1 Chicorée 1 fein gehackte Schalotte
1 TL Senf 2 EL Rotweinessig 3 EL Rapsöl
Kräutersalz 1 Prise Zucker

Eine Tarteform von 28 cm Ø mit Backpapier auslegen.

Das Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel portionsweise im Hochleistungsmixer fein zerkrümeln. Alle Brotkrümel wieder in den Mixer geben und Wasser, Öl und Currypulver untermixen.

Brotmasse gleichmäßig in die Tarteform drücken. Mit Grieß bestreuen.

Für die Füllung den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Speck klein würfeln und den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 200 ° C Umluft vorheizen.

Den Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten. 2 EL Öl dazugeben und den Lauch darin ca. 5 Minuten mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Die Eier mit der Sahne verquirlen und unter den gedünsteten Lauch rühren. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskat abschmecken.

Die Lauchmasse auf dem Teigboden verteilen. Den Käse darüberstreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Tarte ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Dann die Tarte direkt auf den Backofenboden stellen, Backofen ausschalten und ein gefaltetes Geschirrtuch zwischen die Tür klemmen. 5 – 10 Minuten nachgaren lassen.

Den Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée in schmale Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein schneiden. Schalottenwürfel mit Senf, Essig, Öl, Kräutersalz und Zucker zu einer Salatsoße verrühren und mit dem Salat vermengen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Noch warm mit dem Salat servieren.

Christina Richon am 11. März 2019

Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto Genovese:

120 g Pinienkerne	150 g Basilikum	120 g Parmesan
2 Knoblauchzehen	1 TL Salz	240 ml Olivenöl

Pesto vom Radieschengrün:

120 g Pinienkerne	150 g Bio-Radieschengrün	120 g Parmesan
1 TL Salz	240 ml Sonnenblumenöl	

Tomatenpesto:

125 g getrock. Tomaten	125 ml Sonnenblumenöl	40 g Cashewkernbruch
1 TL Rohrzucker		

zusätzlich:

500 g Pasta	Salz
-------------	------

Für das Pesto Genovese die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden. In einen Pürrierbecher oder Mixer die Pinienkerne, Basilikum, Parmesan, Knoblauch und Salz geben. Alles fein pürieren und zuletzt das Öl zugeben und unterrühren.

Für das Pesto vom Radieschengrün die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Radieschenblätter abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben. In einen Pürrierbecher oder Mixer die Pinienkerne, Radieschengrün, Parmesan und Salz geben. Alles fein pürieren und zuletzt das Öl zugeben und unterrühren. Anstatt Radieschengrün kann man das Pesto auch mit Bio-Möhren- oder Kohlrabigrün zubereiten.

Für das Tomatenpesto getrocknete Tomaten mit Sonnenblumenöl, Cashewkernen und Rohrzucker in einen Pürrierbecher oder Mixer geben und fein mixen.

Pasta in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und mit jeweils 1 Portion Pesto nach Wahl vermischen und genießen.

Simon Tress am 17. Mai 2019

Salat-Dressings

Für 4 Personen

Für die klassische Vinaigrette:

2 EL Gemüsefond	3 EL Balsamico-Essig	1 Msp. scharfen Senf
½ TL Honig	Meersalz	5 EL Olivenöl

Für das French-Dressing:

¼ Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 EL Senf
2 EL Weißweinessig	100 ml Distelöl	60 ml Geflügelfond
1 Spritzer Wermut	Salz	

Für das Saure-Sahne-Dressing:

75 g Kartoffel	Salz	1 Schalotte
75 ml Geflügelfond	2 EL Sherryessig	2 EL Olivenöl
2 EL saure Sahne		

Für die Tomaten-Vinaigrette:

4 EL weißer Tomatensaft	1 Prise Salz	1 TL Akazienhonig
2 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl	

Zusätzlich:

1 Bund Rucola	100 g gemischte Blattsalate	1 Bund Radieschen
1 Tomate	300 g Rib-Eye-Steak	Salz
Pfeffer	1 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenkerne

Für die klassische Vinaigrette Gemüsefond und Balsamico-Essig in einen Topf geben und leicht erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Senf und Honig zugeben und mit Salz abschmecken. Das Öl mit einem Schneebesen einrühren, nochmals abschmecken. Die Vinaigrette passt sehr gut zu Blattsalat. Diesen erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermischen, damit er nicht zu sehr zusammenfällt.

Für das French-Dressing Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Eigelb, Senf, Weißweinessig, Knoblauch, Distelöl, Geflügelfond und Wermut in eine Schüssel geben und mit einem feinen Schneebesen oder dem Pürierstab gründlich verquirlen, bis ein sämiges Dressing entsteht. Mit Salz abschmecken. Das Dressing passt ebenfalls gut zu Blattsalaten und sollte, da mit rohem Eigelb zubereitet, stets frisch und nicht auf Vorrat zubereitet werden. 3. Für das Saure-Sahne-Dressing die Kartoffel abbürsten, in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Die gekochte Kartoffel abziehen, zerdrücken und durch ein feines Sieb drücken.

Geflügelfond, Sherryessig, Olivenöl und saure Sahne verquirlen. Kartoffel und Schalotten sämig unterrühren und mit Salz abschmecken. Das Dressing passt sehr gut zu Feldsalat.

Für die Tomaten-Vinaigrette den Tomatensaft auf 80 Grad erhitzen (nicht kochen) und mit Salz und Honig abschmecken. Den Zitronensaft zugeben und zum Schluss das Olivenöl einrühren. Tipp: Für den selbstgemachten weißen Tomatensaft 200 g reife Tomaten waschen und vierteln. 5 Stiele Basilikum abbürsten, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und grob schneiden. Tomaten und Basilikum mit 1 EL Gin, 1 EL Weißweinessig, je 1 Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Pürierstab kurz anmixen. Die Tomatenmasse in ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben, auf eine Schüssel setzen und abtropfen lassen. Der klare (weiße) Tomatensaft sammelt sich in der Schüssel.

Rucola und Blattsalaten putzen, waschen und trockenschleudern. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl medium braten. Die Salate anrichten, Radieschen und Tomate darauf geben und mit dem Dressing nach Wahl

marinieren. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren. Dazu das in Streifen geschnittene Steak servieren.

Andreas Schweiger am 31. Mai 2019

Wurst-Schinken

Äplermagronen

Für 4 Personen

Für das Apfelmus:

600 g säuerliche Äpfel 3 EL Zitronensaft $\frac{1}{2}$ Zimtstange
Zucker

Für die Makkaroni:

2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 400 g Kartoffeln, festk.
100 g Speckwürfel 450 ml Gemüsebrühe 250 g Sahne
250 g Makkaroni 80 g Gruyère Salz, Pfeffer

Äpfel waschen, trocken reiben und in grobe Stück schneiden.

Apfelstücke, Zitronensaft, Zimt und etwas Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

Äpfel durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) oder grobes Sieb passieren. Apfelmus nach Belieben mit etwas Zucker abschmecken. Auskühlen lassen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Speck in einer beschichteten Bratpfanne anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und alles unter Wenden goldbraun braten.

Gemüsebrühe und Sahne in einem großen Topf aufkochen. Kartoffeln und Teigwaren untermischen, unter gelegentlichem Rühren wieder sacht aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen, bis die Nudeln noch leichten Biss haben und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Gegebenenfalls noch etwas heißes Wasser angießen, alles sämig einkochen lassen.

Käse darunter rühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speck-Zwiebel-Mischung vor dem Servieren auf dem Makkaroni-Mix verteilen. Das Apfelmus dazu servieren.

Otto Koch am 28. Februar 2019

Buchweizen-Pizokel, Salsiz und Wirsing

Für 4 Personen

Für die Pizokel:

6 Eier	Salz	Pfeffer
Muskat	1 TL Weißweinessig	200 g Weizenmehl
200 g Buchweizenmehl		

Für die Sauce:

300 g Wirsing	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	400 g Sahne	Salz
Pfeffer	Muskat	grober Senf
Außerdem	2 EL Haselnüsse	100 g Bergkäse
80 g Salsiz	2 EL Schnittlauch	

Die Eier mit den Gewürzen und dem Essig verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, Strunk ausschneiden. Wirsing waschen, abtropfen lassen. Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin farblos andünsten. Mit der Sahne ablöschen und zur Hälfte einkochen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten. Den Bergkäse fein reiben.

Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Die Eiermasse anschließend unter das Mehl rühren und den Teig solange mit der Hand schlagen, bis dieser Blasen wirft.

Den Teig mit einer Schöpfkelle portionsweise dünn auf ein angefeuchtetes Spätzlebrett streichen.

Den Teig wie Spätzle in reichlich leicht kochendes und gut gesalzenes Wasser schaben.

Köcheln lassen, bis die Pizokel an die Wasseroberfläche steigen. Pizokel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Wirsing unter die eingekochte Sahne rühren und kurz mit garen. Mit den Gewürzen und dem Senf abschmecken.

Die Salsiz in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Das Fett abgießen. Pizokel und die Wirsingsauce zugeben. Kurz erhitzen und den Bergkäse unterrühren.

Die Pizokel in 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Haselnüsse und den Schnittlauch aufstreuen, sofort servieren.

Michael Kempf am 26. Februar 2019

Flammkuchen

Für 4 Personen

Für den Teig:

20 g Hefe	2 EL Wasser, lauwarm	250 g Mehl
100 ml Buttermilch	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 TL Salz		

Für den Belag:

200 g Schalotten	100 g Schwarzwälder Schinken	1 Bund Schnittlauch
150 g Crème-fraîche	Pfeffer	

Für den Teig die Hefe in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen.

Das Mehl in eine Teigschüssel geben, eine Mulde eindrücken und die aufgelöste Hefe angießen. Etwas Mehl vom Schüsselrand darüber geben. Buttermilch, Olivenöl, 1 Prise Zucker und Salz zufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen und diese abgedeckt nochmals 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen (wenn möglich mit Backstein) auf 250 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorheizen.

Für den Belag Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Schinken fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Teigstücke nach und nach auf der bemehlten Arbeitsfläche in dünne Teigkreise ausrollen.

Dann einen Teigfladen auf einen bemehlten Holzschieber ziehen. (Wer keinen Backstein hat gibt den Teig auf einen leicht bemehlten Bogen Backpapier, das Backblech sollte bereits im vorgewärmtten Ofen sein)

Jeden ausgerolltem Teigfladen mit etwa 3 EL Crème fraîche bestreichen. Jeweils etwa 1 EL gewürfelter Schinken und je 2 EL Schalotten darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Den Fladen auf den heißen Backstein schieben und ca. 6 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die weiteren Teigstücke ausrollen und belegen. Nach und nach backen.

Gebackenen Flammkuchen mit dem Schieber aus dem Ofen holen, mit Schnittlauch bestreuen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

Belag mit Aprikosen und Ziegenfrischkäse:

Pro Flammkuchen 2 Aprikosen waschen, halbieren, den Stein entfernen und Aprikose in feine Spalten schneiden. 1 Zweig Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. 3 EL Crème fraîche auf dem ausgerollten Teig verstreichen. Die Aprikosenspalten und Rosmarin darauf verteilen. 40 g Ziegenfrischkäse darüber bröseln und backen.

Sören Anders am 21. Juni 2019

Gebratener Spargel mit Speck und Rösti

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, vorw. fest	Salz	500 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe	1 Spritzer Sojasauce	Pfeffer
3 EL Butterschmalz	60 g dünne Bauchspeck-Scheiben	30 g Butter
1 Bund Kerbel		

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb garkochen, abgießen. Leicht abkühlen lassen und anschließend pellen.

Kartoffeln auf der groben Reibe reiben.

Weißer Spargel waschen, schälen und die trockenen Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur das untere Drittel schälen, sowie die trockenen Enden abschneiden.

Den gesamten Spargel in schräge, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Dann den vorbereiteten Spargel zugeben und anbraten.

Sobald der Spargel leicht Farbe genommen hat, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Sojasauce zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Geriebene Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig braten.

Spargelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, Butter unterschwenken und Speck untermischen.

Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Rösti auf Tellern anrichten, darauf gebratenen Spargel geben und mit Kerbel bestreut anrichten.

Otto Koch am 23. Mai 2019

Gemüse-Polenta mit Salsiccia

Für 4 Personen

400 ml Hühnerbrühe	10 g getrock. Steinpilze	2 Zweige Rosmarin
1 Zwiebel	6 EL Olivenöl	300 ml Milch
200 g Polentagrieß	400 g Staudensellerie	150 g Fontinakäse
2 EL Butter	Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
4 Salsiccia		

Die Hühnerbrühe in einen Topf geben, aufkochen, die getrockneten Steinpilze zugeben, den Topf vom Herd nehmen und ziehen lassen.

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

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Pilze in der Brühe pürieren.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Gehackten Rosmarin zugeben, Milch und die Pilzbrühe zugeben und aufkochen.

Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln, dabei ständig umrühren.

Vom Staudensellerie die Blätter entfernen, abbrausen und trocken schütteln. Die zarten Blätter beiseitelegen, die größeren Blätter fein schneiden.

Staudensellerie waschen und die Stangen in feine Würfelchen schneiden. Staudensellerie unter die Polenta mischen und noch 5 Minuten köcheln.

Dann die fein geschnittenen Blätter untermischen.

Den Käse fein reiben und mit Butter unter die Polenta rühren und mit Salz abschmecken.

Zitrone heiß abwaschen, trocken schütteln, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz abschmecken und die feinen Sellerieblätter damit marinieren.

Die Salsiccia in einer Pfanne braten.

Die Polenta anrichten, marinierte Sellerieblätter darum verteilen und die Salsiccia dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. Mai 2019

Kartoffel-Roulade mit Champignon-Speck-Füllung

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	400 g Champignons	2 Zwiebeln
150 g geräucherter Speck	1 Bundglatte Petersilie	80 g Parmesan
80 g Butter	1 EL Majoran, gerebelt	Salz
Pfeffer	5 Eigelb	80 g Mehl
150 g Semmelbrösel	1 Prise Muskat	3 EL Butterschmalz

Für den Salat:

1 Endiviensalat	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Weißweinessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. Kartoffeln weich garen.

In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

Für die Füllung Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben.

In einer Pfanne in 1 EL heißer Butter Zwiebel und Speck andünsten. Pilze zugeben und braten, bis die entstehende Flüssigkeit verdampft ist. Gehackte Petersilie und Majoran untermischen. Pfanne vom Herd nehmen, Parmesan untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, schälen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Eigelbe, 50 g Butter, Mehl und Semmelbrösel zum Kartoffelpüree geben und alles zu einem festen Teig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ein großes Stück Backpapier mit Butter bestreichen, die Masse mit einem leicht bemehlten Nudelholz darauf ca. 1 cm dick ausrollen.

Die Champignon-Speckmasse darauf verteilen und dann alles mit Hilfe des Backpapier zu einer großen Roulade aufrollen.

Die Kartoffelroulade in etwa 2 cm dicke Scheiben. Butterschmalz portionsweise in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelrouladen-Scheiben darin von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten.

Dressing und Salat mischen, den Schnittlauch überstreuen. Kartoffelroulade und Salat anrichten.

Martin Gehrlein am 03. Januar 2019

Kleine Quiches mit dreierlei Füllungen

Für 4 Personen

Für den Teig:

300 g Mehl	1 TL Salz	150 g kalte Butter
1 Ei	25 ml kaltes Wasser	

Für die 1. Füllung:

60 g Chorizo	60 g gelbe Paprika	1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	80 g Erbsen (TK)	1 Ei
60 g Sahne	1 EL weißer Balsamico	1 TL geräuch. Paprikapulver
Salz	Pfeffer	1 Prise Piment-d´Espelette

Für die 2. Füllung:

100 g grüner Spargel	1 EL Butter	Salz
1 Prise Zucker	4 Erdbeeren	2 Stängel Minze
60 g Ziegenkäse	1 Ei	2 EL Crème-fraîche
1 Prise Piment-d´Espelette		

Für die 3. Füllung:

8 kleine Gambas	2 Frühlingszwiebeln	50 g frische Ananas
5 g frischer Ingwer	2 EL Crème-fraîche	2 Msp. Curry
Salz	1 Prise Zucker	1 Ei

zusätzlich:

80 g Bergkäse, gerieben

Für den Teig Mehl, Salz und die kalte Butter in einer Schüssel verbröseln. Ei zugeben und kurz verkneten. Nach und nach kaltes Wasser dazugeben und alles kurz mit dem Handballen verkneten. Wichtig, nicht zu lange kneten.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Ein Muffinblech (12 Vertiefungen) einfetten. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Teig ca. 2 mm dünn ausrollen, dann Kreise von 12 cm Durchmesser ausstechen. Die ausgestochenen Teigkreise in die Muffinförmchen legen, mit Backpapier bedecken und mit Backlinsen beschweren. So etwa 8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dann das Backpapier inklusive Backlinsen entfernen.

Für die Erbsen-Chorizo-Quiche von der Chorizo die Hülle abziehen und die Wurst fein würfeln. Paprika putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Gewürfelte Paprika und Chorizo in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Thymian und Erbsen dazugeben und kurz mit dünsten.

Ei, Sahne, Balsamico und Paprikapulver vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d´Espelette würzen. Gemüse mit der Eimasse vermengen und in 4 vorbereiteten Förmchen füllen.

Für die Spargelquiche Spargel waschen, im unteren Drittel schälen. Die Spargelköpfe abschneiden, in Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen und für die Garnitur beiseitestellen. Die restlichen Stangen in 2 mm dünne Scheiben schneiden.

Spargelscheiben in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und auskühlen lassen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Erdbeeren, Minze und Spargelscheiben mit dem Frischkäse mischen.

Ei und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Piment d´Espelette würzen. Eimasse zur Spargelmasse geben, vorsichtig unterheben und in weitere 4 Förmchen füllen.

Für die Frühlingszwiebelquiche die Gambas abspülen, trocken tupfen und schälen. Gambas klein schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Ananas schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

Crème fraîche mit Curry und einer Prise Salz und Zucker aufschlagen. Das Ei untermischen. Gambasstücke, Ananas, Ingwer und Frühlingszwiebeln zugeben und in die übrigen Förmchen füllen.

Förmchen im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten goldgelb backen. Nach 10 Minuten Backzeit geriebenen Käse auf die Küchlein verteilen. Sie sind fertig, wenn die Füllungen gestockt und goldbraun gebacken sind.

Die Spargelspitzen zur Garnitur auf die Spargelküchlein geben.

Jörg Sackmann am 14. Mai 2019

Spargel mit Parmesan-Kruste

Für 4 Personen

150 g Parmesan	50 g gekochter Schinken	1/2 Bund Schnittlauch
100 g weiche Butter	Salz	1 kg weißer Spargel
1 EL Zucker	100 g Wildkräutersalat	1/2 Bio-Zitrone
1/2 Knoblauchzehe	1 Prise Meersalz	1 EL Agavendicksaft
2 EL weißer Balsamico	40 ml Olivenöl	

Den Parmesan fein reiben. Schinken in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weiche Butter mit Parmesan, Schinken und Schnittlauch vermischen und mit Salz abschmecken. Die Würzbuttermischung auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, darauf ein zweites Stück Butterbrot- oder Backpapier geben und mit einem Rollholz dünn ausrollen und kühlen.

Den Spargel schälen und die holzigen, trockenen Enden abschneiden.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit etwas Salz und Zucker aromatisieren und den Spargel darin ca. 4-6 Minuten bissfest garen, er sollte noch sehr knackig sein.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Spargel abtropfen lassen und in vier Portionen nebeneinander auf ein Backblech verteilen.

Die kalte Parmesanbutter in gleichmäßige Stücke schneiden und längs auf den Spargel legen. Im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene den Spargel ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für den Salat die Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein reiben.

Zitronenschale mit Knoblauch, Meersalz, Agavendicksaft und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Kurz vor dem Servieren die Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen.

Gratinierten Spargel anrichten und den Wildkräutersalat dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. Juni 2019

Index

- Aal, 20
Apfel, 6, 74
Aubergine, 44
- Bäckchen, 78
Baiser, 9
Bauch, 82
Beeren, 6
Birne, 100
Biskuit, 9
Blätterteig, 94
Blumenkohl, 36, 41, 101, 123
Bohnen, 54, 58, 118
Braten, 63, 82
Brathähnchen, 34, 37
Bratklops, 46
Brokkoli, 88, 97, 128
Brot, 136
Burger, 45
- Chicoree, 100, 136
Chorizo, 148
Couscous, 101, 106
Crème, 8
Curry, 101–103, 107
- Dressing, 138
- Eier, 92, 93, 95–98, 103, 105, 110–113, 115,
120, 122, 126–128, 130, 132
Eisbein(Haxe), 80
Eisberg, 64
Entrecôte, 65
Erbsen, 20, 38, 40, 86, 88, 102, 103, 148
Erdbeeren, 8
- Filet, 66
Filoteig, 100, 114
Fisch-Frikadelle, 14
Flammkuchen, 144
Fleisch, 52, 54, 63, 68, 87
Forelle, 18
Forellen-Filet, 15, 16, 24
Früchte, 8
- Frikassee, 40
Frischkäse, 99, 100, 105, 127, 130, 133
- Geflügel, 88
Geschnetzeltes, 38, 52, 79
Gnocchi, 93
Gulasch, 67
Gurke, 17, 22, 31, 32, 68, 82, 109, 121
- Hähnchen-Brust, 35, 39, 42
Hähnchen-Schenkel, 36
Hackfleisch, 46, 48
Himbeeren, 9
Huhn, 38, 41
- Käse, 74, 98, 106, 107, 115, 117, 120, 125,
129
Kabeljau-Filet, 17, 19, 25
Kalb, 47, 50
Kartoffel, 93, 102, 108, 119, 122, 128, 129
Kartoffeln, 86, 87
Knödel, 3, 67, 80, 124, 127, 132
Kohlrabi, 38, 76, 89
Kokos, 89
Kotelett, 65, 77
Kräuter, 90
Krabben, 60
Kraut, 30, 80, 111
Kresse, 74
Kuchen, 9, 113, 119
- Lachs-Filet, 20, 21, 23
Lamm, 44
Lasagne, 99
Lauch, 42, 88, 95, 112, 136
Linsen, 14, 22, 24, 110, 114
- Möhren, 16, 40, 45, 53, 69, 72, 78, 79, 82,
86–88, 90, 96–98, 102, 110, 112, 114,
117, 122, 131
Mangold, 125
Maronen, 94
Matjes, 22
Medaillons, 66

mit-Alkohol, 136, 138
 Moussaka, 44
 Mozzarella, 118
 Muffins, 6

 Nüsse, 136
 Nacken, 81
 Nudeln, 24, 66, 90, 96, 99, 121, 130, 137

 Obst, 138

 Püree, 2
 Paprika, 58, 64, 72, 110, 117
 Pastinaken, 125
 Pesto, 137
 Pfannkuchen, 113
 Pilze, 28, 40, 42, 52, 72, 94, 96, 98, 106, 113,
 117, 127, 146, 147
 Polenta, 62, 146
 Porree, 69
 Poularde, 38, 41

 Quark, 119, 127, 132

 Räucherfisch, 28
 Rösti, 2, 52, 122, 145
 Rücken, 58, 64, 76
 Radicchio, 14
 Radieschen, 16, 80, 82, 112, 124, 137, 138
 Ragout, 94, 95
 Ravioli, 105
 Reis, 2, 36, 39, 40, 47, 79, 103, 120
 Rettich, 63, 69, 95
 Rhabarber, 9
 Rinder-Hack, 45
 Rosenkohl, 46, 94
 Rote-Bete, 17, 76, 95, 122
 Roulade, 68
 Rucola, 45, 130, 138

 Saibling-Filet, 26
 Salami, 143
 Salat, 147, 149
 Salsiccia, 146
 Saltimbocca, 54
 Sauerkraut, 28, 68
 Schafskäse, 114
 Schaschlik, 81
 Schinken, 73, 144, 149
 Schmarrn, 7
 Schnitzel, 55
 Schoko, 11

 Schoten, 53, 110
 Schwarzwurzeln, 24, 25
 Schweine-Hals, 79, 84
 Seelachs, 32
 Sellerie, 16, 20, 69, 79, 86–88, 90, 105, 146
 sonstige, 104
 Spätzle, 110
 Spargel, 26, 27, 39, 48, 73, 93, 126, 145, 148,
 149
 Speck, 142, 145, 147
 Spinat, 2, 27, 77, 86, 124, 127, 128
 Spitzkohl, 19, 30, 45
 Steak, 62, 64, 65, 76, 84
 Steckrübe, 21, 78
 Strudel, 111

 Törtchen, 10, 11
 Tafelspitz, 69
 Tagliatelle, 130
 Tarte, 136
 Tatar, 17, 26, 122
 Teig-Taschen, 105

 Vegan, 101, 124

 Weißkohl, 72, 80, 111, 117
 Wild, 72
 Wirsing, 98, 143
 Wolfsbarsch, 27

 Zander-Filet, 30, 31
 Zucchini, 53, 72, 79, 90, 99, 106, 117, 133